SECRETELE LUI „10” LA EXAMEN

- Ghid GRATUIT -

START SPRE SUCCESUL TĂU !

Sinteze privind:

- cele mai importante tehnici de învățare
- strategii de susținere cu succes a examenului

Autor: **Horațiu Sasu**

© 2010 Horațiu Sasu

SECRETELE LUI „10” LA EXAMEN

- Ghid GRATUIT -

START SPRE SUCCESUL TĂU !

Sinteze privind:

- **cele mai importante tehnici de învățare**
- **strategii de susținere cu succes a examenului**

Autor: **Horațiu Sasu**

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Acest ghid pentru succesul tău se distribuie gratuit. Trimite-l şi altora, poate le faci un bine!

Reprodu-l, copiază-l, nu te va „pica” nimeni. Dimpotrivă!

Nu se ştie când poţi „salva” pe cineva.

***

Acest ghid poate fi transmis liber, reprodus, dar NU vândut.

Mă poţi contacta la info@tanardesucces.ro sau poţi intra pe **forum** ca să afli soluţii de la alţii!

- **2010** -

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

CUPRINS

Introducere 1
Borna zero. De ce Ghidul, de ce cărţile? 4
Secretele din partea cealaltă a catedrei 6

PRIMA PARTE: DE CE ÎNVAŢĂ ALŢII MAI REPEDE CA MINE?!

1. Lucrul bine început e pe jumătate făcut. Nu greşi! 6
2. Memoria te ajută dacă o ajuţi 10
3. Metode inteligente în ajutorul memoriei tale 11
4. Repetarea – momentul adevărului 13

PARTEA A II-A: CE TE AJUTĂ SĂ TE MENŢII ÎN FORMĂ

1. Mărunţişuri care se răzbună la examen 17
2. Suportul din inima ta 18
3. Unda verde spre succes 20
4. Voinţa – şchioapătă sau nu? 23
5. Destinde-ţi nervii! Mai ai nevoie de ei 24
6. De tine depinde dacă înveţi eficient sau nu 26

PARTEA A III-A: CUM SĂ TE PREZINŢI CU SUCCES MAXIM ÎN EXAMEN

1. Nu e dreptate la examene? Sau nu ştii să vinzi ceea ce ai? 28
2. Concurs, examen, ce contează? 29
3. Cum te influenţează în examen părerea ta despre profesorul examinator? 31
4. Cât de bine ştii să te adaptezi cerinţelor profesorului examinator? 34
5. Prima condiţie pentru a reuşi la orice examen 35
6. Necunoscutele examenului oral 36
7. Examenul scris şi întrebările lui 39

PARTEA A IV-A: CÂND NU MAI ŞTII UNDE SĂ PRIVEŞTI... 42

Acum eşti sigur pe nota ta 45

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Introducere

Analfabetul de mâine nu va mai fi cel care nu ştie să citească, ci cel care nu a învăţat cum să înveţe.

(Alvin Toffler, cam prin anii `70)

De ce să şi-o ia ***alţii*** înainte, când de fapt **tu poţi fi mai bun decât ei** ?
De ce să intre ***alţii*** la liceu, facultate, doctorat în locul tău?
De ce să obţină tot alţii postul bun pe care ţi-l doreşti?
De ce să aibă alţii rezultate bune, iar tu, care aloci cel puţin atâta timp cât şi ei învăţăturii, să ai mereu întrebări şi nelinişti în suflet?
Răspunsul e simplu: pentru că alţii cunosc cele mai eficiente metode de a învăţa repede şi bine.

EXTREM DE IMPORTANT

În ghidul gratuit de faţă şi în mini-cursuri gratuite am selectat sinteza paşilor spre succes. O hartă, dacă vrei, o imagine a punctelor pe care trebuie să le urmezi pentru a avea succesul asigurat la examene.
Ghidul de faţă îţi aduce pe scurt o imagine clară despre ce ai de făcut:
1. în pregătirea examenelor
2. în timpul examenelor
3. după examene.

Sunt mulţi care cam ştiu ce să facă şi nu au nevoie de mai mult. Au nevoie doar de o strategie care să pună cap la cap tot ce ştiu – deci pentru ei această sinteză e suficientă.

Pentru cei care vor să le spun exact ce au de făcut, pentru cei care vor să meargă fără frică la examene, aceste tehnici se găsesc descrise pe larg în cele patru cărţi pe care de asemenea le prezint în acest Ghid şi sunt disponibile **pe bază de comandă.**

Facem aşadar trecerea în revistă a paşilor spre succes, o sinteză necesară, cu trimiteri şi indicaţii, eventual cu trimiteri la dezvoltări acolo unde este necesar.
În mini-cursurile gratuite vei primi alte sinteze, rezumate, jaloane pentru o reuşită deplină.

Borna zero. De ce Ghidul, de ce cărţile?

Întrebări pe care şi le-ar pune oricine.
Un prim răspuns: pentru că nu se găsesc nicăieri şi ştiu că sunt utile şi au rezultate verificate.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Apoi...

Să lămurim două principii, prezente de la un capăt la altul în acest ghid care nu se găseşte în licee sau facultăţi.

Primul: contrar opiniei aproape generale, **A ÎNVĂŢA NU ÎNSEAMNĂ "A TOCI".** Să fim bine înţeleşi: a învăţa înseamnă a acumula cunoştinţe pe diverse căi: prin memorare, cu ajutorul gândirii sau cu ajutorul simţurilor: auz, văz, miros, gust, pipăit. În timp ce "a toci" înseamnă "a învăţa mecanic", doar pentru notă sau pentru calificativ. Te poţi deprinde să înveţi cu adevărat repede, bine şi, mai ales, trainic. Eu am aflat cum, alţii au reuşit după ce le-am explicat... **DE CE să nu reuşeşti şi tu?**

Al doilea mit pe care îl vom dărâma împreună: rezultatul bun se obţine numai dacă "toceşti" zi şi noapte. Nu, nu şi nu: din acest moment te rog să reţii că poţi învăţa în trei ore cât învaţă alţii în zece, dar mai bine şi mai trainic decât ei. Să nu scapi totuşi din vedere că **în perioada de pregătire pentru examene ai nevoie de un regim special de muncă** şi **va trebui să faci o serie de sacrificii şi de schimbări temporare care îţi asigură succesul.** Important este să ştii ce să faci şi ce nu - şi aceasta fără să pierzi timpul cu întrebări al căror răspuns e greu de găsit de unul singur.

Ar fi ca şi cum ai reinventa roata.

Pe de altă parte, nu îţi voi promite "miracole" de tipul învăţării unei limbi străine în 30 de zile sau a 300 de pagini pe noapte. Există asemenea cărţi – şi multe vor mai apare, căci credulitatea încă susţine vânzările; garanţia pe care o aduc este mult mai realistă şi mult mai onestă: vei reuşi folosindu-ţi forţele reale de care dispui, dar de care puţini sunt conştienţi, şi nicidecum apelând la "reţete unice", care pe termen lung se dovedesc reţete ale eşecului, ca în cazul oricărui lucru făcut de mântuială.

Ai acum la dispoziţie prezentarea unor metode de o eficienţă dovedită.

Am fost şi eu student (încă la două facultăţi şi un master), am dat nenumărate examene de specializare la care am învăţat. Dar m-am uitat şi în jurul meu, la ce înseamnă să nu ştii să înveţi şi să nu ştii să susţii examenul.

Mi-am dat seama de ceea ce vrei şi TU să afli.

Şi am selectat, în ghidul pe care tocmai îl citeşti, sinteza paşilor spre succes, pe baza a ceea ce te interesează.

Sinteza din acest ghid se bazează pe patru cărţi pe care ţi le ofer, adică:

- Metode de nota 10 **(De ce învaţă alţii mai repede ca mine?!)**
- Programează-ţi succesul la examene!
- Secretele succesului ÎN examene
- Lumina minţii prin Credinţă

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

După ani de încercări, concluzii şi testări pe sute de oameni din toate domeniile şi vârstele, în acest moment vreau să îți ofer informații de valoare:

- puse cap la cap
- verificate 15 ani
- completate cu secrete de partea cealaltă a catedrei.

Secretele din partea cealaltă a catedrei

Am predat, vreo 10 promoții, la cursuri organizate de Ministerul Educației şi Ministerul Muncii – Director vânzări, Inspector resurse umane etc. Miza ca promovabilitatea să fie foarte mare, pe măsura banilor alocați, crea o presiune imensă. Mai mult, unele cursuri erau subvenționate de Banca Mondială – gândește-te ce cerințe erau!

Şi am observat ceva: nu era important **ce** predau ci **modul în care îi învăţam pe cursanţi să sistematizeze,** modul în care **îi motivam**, în care, una peste alta, **îi învățam să învețe.**

Ei bine, promovabilitatea celor care, ştiind **CUM** să facă, au rezistat ritmului sufocant de predare-învățare, a fost de 100% în 10 promoții! Se poate verifica, pentru oricine este interesat.

Ultimelor serii le-am şoptit şi ce vedeam din partea cealaltă a catedrei. Nu le-am spus dezinteresat! Ci pentru a verifica încă o dată dacă îi ajută să afle **secretele pe care le ştiu profesorii.** Tu ce crezi – i-a ajutat? Au reuşit mai bine, după ce le-au aflat?

Bineînțeles.

După probe de foc pe alți 200 de cursanți, e momentul ca în paginile ce urmează să descoperi şi tu astfel de secrete.

Cum am spus, le prezint în sinteză, pentru ca tu **să porneşti corect.**

PRIMA PARTE: DE CE ÎNVAȚĂ ALȚII MAI REPEDE CA MINE?!

Pentru că ştiu ce au de făcut.

Ştiu cum să înceapă, cum să memoreze, cum să facă să se încadreze exact în timp şi cum să repete.

Hai să aflăm şi noi, mai întâi în rezumat şi mai apoi, dacă doreşti, mai pe larg.

1. Lucrul bine început e pe jumătate făcut. Nu greşi!

Ştii că adesea faci chiar primul pas greşit? E vorba de modul în care iei notele de curs. Unii - mai ales la vârsta liceului - le consideră un balast. Alții, dimpotrivă, le acordă o atenție deosebită atunci când învață. Cine are dreptate şi de ce?

Ce sunt notițele pe care mulți le iau în general mecanic? Sunt reproduceri, de obicei schematice, ale unui material prezentat de o persoană – profesor, lector.

Notițele luate corect te pot ajuta să:

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

- câştigi timp
- îţi aduci aminte dintr-o singură privire ceea ce ai memorat şi repetat

Dacă te obişnuieşti să foloseşti notaţiile corecte, **vei reuşi să găseşti, exact ceea ce te interesează, ori de câte ori ai nevoie** (bunăoară la o sinteză, teză, la admitere, la licenţă sau pentru un post de director).

Elimină căutările şi revenirile supărătoare! Fă astfel încât notiţele să fie "aerisite", cu linii, acolade, prescurtări, care au rolul de a elimina cât mai multe din cuvintele de legătură, fără ca exactitatea notiţelor să sufere în vreun fel. Ordonat, schematizat, de folosinţă imediată!

Să vedem o definiţie:

> *"Economia de piaţă este acel mod de organizare şi funcţionare al economiei în care asigurarea bunurilor şi serviciilor are la bază îndeosebi proprietatea privată, iar raportul dintre cerere şi ofertă determină principiile de stabilire a priorităţilor economice, a metodelor de producere şi organizare; accesul la bunurile economice pentru diferite persoane sau categorii de persoane este reglat prin preţ".*

Crezi că o poţi memora? După câte repetări?
Mai uită-te o dată peste definiţie.

Şi cum ar arăta scrisă o astfel de definiţie, într-un mod care să cuprindă esenţialul şi să o facă uşor de reamintit ori de câte ori este citită?

Ar arăta cam aşa:

"Econ. de piaţă = mod de organiz. + funcţ. al ec.:
- asigurare bunuri + servicii ← proprietatea privată
- rap. cerere - ofertă→principiile de stabil. a:
  = priorit. ec.
  = met. de producere + organizare
- acces la bunuri ec. (pt. pers./ categ. de pers.)←preţ"

Învaţă să iei note de curs care să te ajute să câştigi şi un job într-o multinaţională! Sunt mult mai multe exemple şi contra-exemple, pe care, dacă vrei, le poţi avea.

Aceasta înseamnă **un început de succes.** Ţi-l explic pe larg în **„Metode de nota 10" (*prezentare pe site*)**

****

Apoi, pentru examen, vine momentul în care te apuci „să tragi" puternic ca să memorezi eficient. În acest moment pot apare situaţii în genul celor de mai jos.

(1) **George încearcă încă de la început să reţină bine tot ce poate să reţină. Andrei trece o dată peste lecţie, subliniind câteva repere şi apoi reia**

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

lecţia. La început George are un avans consistent, dar la sfârşit constată că Andrei a terminat de învăţat mai repede decât el. Şi mai bine. De ce?

(2) **Dintre cei doi, care va reţine totuşi materialul mai bine, peste trei luni, când au examen?**

Începutul îşi are, clar, problemele lui. Cheia e să ştii să arunci o privire generală asupra lecţiei, pentru a-ţi folosi mai târziu.

Spune-mi, te rog, cum faci de obicei această privire generală?

a) nu o faci
b) încerci să reţii cât mai mult totul
c) memorezi ideile principale
d) schematizezi totul **acum**, cu ocazia privirii generale.

Dacă ai răspuns cu „DA" la măcar una din întrebările de mai sus, înseamnă că primul pas pe calea învăţării eficiente e **greşit.** Răspunsul corect este **NU** la fiecare din aceste întrebări.

Privirea generală a e ca o hartă. Înainte să faci o excursie într-o zonă pe care nu o cunoşti, cauţi o hartă, ca să vezi amplasarea, la ce să te aştepţi, unde sunt locurile de popas, ce e pozitiv şi ce e negativ acolo...

Privirea generală e tocmai această „hartă": foarte bună, cu condiţia să fie corectă.

Să-ţi mai spun un secret: începutul bun, făcut corect seara, aduce un randament dublu dimineaţa. Durează o oră şi îţi adaugă alte patru ore la ziua următoare. Iar reţinerea e mult mai bună. Această metodă îl ajută pe Andrei să reţină mai repede, dar şi mai temeinic, la confruntarea de peste trei luni.

Tot această metodă te ajută să eviţi o situaţie descurajantă, care se întâmplă aproape tuturor celor ce nu ştiu ce au de făcut: **după prima parcurgere a lecţiei să constaţi că nu ai reţinut nimic.**

Te poate ajuta să cunoşti următoarele: în cazul în care materialul nu e familiar, procesul de învăţare se desfăşoară mai lent decât în cazul în care s-ar fi trecut deja peste materie. E doar unul din **secretele memoriei.**

Mai sunt vreo 15: cum să înveţi un material de neînţeles, cum să înţelegi fără probleme dându-ţi exemple, cum să aranjezi cele mai grele informaţii ca să le reţii rapid etc.

Discuţia e aşadar mult mai lungă şi, dacă vrei, îţi arăt exact ce ai de făcut în „***Metode de nota 10***". Acolo găseşti şi:

- exemple despre ce să faci şi cum să nu mai pierzi timp
- cum te ajută sau te „dau înapoi" concursurile
- cum scapi de stres la examen
- un „scenariu" de învăţare pentru ca la examen să ştii exact ce să faci.

Iată un alt caz pe care îl dezbatem în aceeaşi carte:

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Doi tineri învaţă la aceeaşi materie, pentru un examen. Sau pentru ocuparea unui post bun, pentru care se dă concurs. Materia e greu de reţinut, abstractă, iar primul are nevoie cam de 3 ore pe zi ca să înveţe temeinic 5-6 pagini. Al doilea elev învaţă 6-7 pagini, din aceeaşi materie abstractă, în două ore pe zi. După o săptămână, tot al doilea îşi aminteşte mai bine decât primul ceea ce a învăţat. Ştii secretul?

Răspunsul e, pe scurt, următorul: în cazul unui material oarecum omogen (spre exemplu aceleaşi caracteristici care se studiază la obiecte diferite) există posibilitatea de ordonare a datelor după algoritmi logici şi după criterii logice. Ai încercat vreodată?

Fă-ţi o schemă de ordonare a datelor, foloseşte exemple şi vei reţine perfect!

Dacă nu faci astfel te întorci din nou la prima cauză a unei situaţii descurajante: după prima învăţare descoperi că timpul de până acum l-ai pierdut practic inutil.

Asta în loc să iei un avans considerabil.

Linişteşte-te şi nu mai asculta de imaginaţia ta înfricoşată.

Evident, fixarea corectă a ideilor principale se deprinde în timp. Mai greu e primul pas.

Interesant e cât de mulţi persistă în a face greşit tocmai aceşti primi paşi. Iar diferenţa dintre paşii greşiţi sau corecţi e ca aceea dintre cineva care porneşte drept, pe drumul corect, şi cineva care bâjbâie şi merge la nimereală, doar-doar ajunge şi el undeva. Şi mai interesant e că unii chiar ajung. Storşi de vlagă, e adevărat, şi dorm 12 ore după un examen.

Dar să nu divagăm şi să reţinem că:

Rezultatul ţi-l alegi tu

Căderile nervoase de dinaintea examenului au o **explicaţie** în învăţarea „în asalt", nesistematizată şi haotică, fără o autoevaluare (altă greşeală!).

La polul opus, al liniştii, se află aceia ***puţini*** care, urmare a experienţei dobândite în cursul unor autoevaluări corect făcute sunt capabili, chiar şi fără ajutor din afară, să îşi dea seama ce pot; se compară cu alţii, îşi analizează progresele şi neajunsurile (şi ale lor şi ale altora!), îşi fixează obiectivele a căror urmărire îi conduce sigur spre succes (spre exemplu, la nici un test grilă să nu aibă mai puţin de 9,80).

Şi tu poţi, după câteva evaluări şi auto-evaluări făcute corect**,** să te cunoşti foarte bine. Una e să ştii pe ce contezi la un examen şi cu totul alta e habar să nu ai ce poţi tu, nici unde te depăşesc alţii.

Mai sunt unii care fără evaluări, sau cu evaluări făcute incorect (şi atunci pierd şi timp până le fac!) se prezintă la examene cu pretenţia de a reuşi. Ciudat, nu?

Vestea bună este că, pe căi simple (dar pe care nu înţeleg de ce le folosesc atât de puţini tineri) **poţi fi sigur(ă) pe nota ta**!

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Unele căi le-ai aflat deja:

- Privirea generală asupra lecției
- Schematizarea

În continuare discutăm despre:

- Folosirea corectă a mai multor surse de informare
- Folosirea culorilor în învățare
- Folosirea metodei adecvate de învățare (unde funcționează una, cealaltă e contraindicată)
- „Scurtături" pentru a reține ani de zile informațiile
- Cum să nu greșești la repetare.

2. Memoria te ajută dacă o ajuți

Ce pas poți să faci ca să îi lași înapoi pe toți ceilalți? Păi... simplu: fă ce nu fac alții. Evită greșeala frecventă pe care ți-o arăt mai jos.

În general atât elevii cât și studenții se mulțumesc ca pentru examenul de admitere, respectiv pentru examenele din sesiune, să folosească o singură sursă de informare - caietul de notițe, cursul universitar, manualul de specialitate - de la litera cărora să nu se abată nici măcar cu un milimetru. E calea cea mai frecventă și **cea mai bună pentru blocaje la examen.**

Dar, de câte ori îți pui în gând să înveți ceva temeinic, **consultă cât mai multe surse de informare!** Nu chiar tot, pentru că e inutil.

Mulți m-au întrebat, în corespondența pe care am purtat-o, dacă chiar e nevoie să le consulte sau, vorba românului, "merge și așa". Paradoxal, au dreptate și cei care spun că nu e cazul, și cei care se pun serios să le citească. Fiecare are dreptate până la un punct. Între a le citi fără discernământ și a le lăsa uitate – cu consecințe în examen – selectează ceea ce citești, în așa fel încât nici să nu te prezinți epuizat la examen, nici să nu ai habar. Selectând corect sursele de informare, te prezinți la examen **încrezător că o să știi 120% din ceea ce ți se va cere**.

Din **" Metode de nota 10" (prezentare pe site)** poți să afli:

(1) **Când te ajută și când te încurcă mai multe surse de informare**
(2) **De ce îți folosește în viață să arunci o privire asupra altor cărți, manuale sau cursuri care tratează totuși aceeași temă**
(3) **Cum să faci să ai mereu la îndemână informațiile necesare**
(4) **De ce nu trebuie să ai emoții la examen când consulți mai multe surse pe aceeași temă**
(5) **Care e timpul cel mai potrivit pentru completări de cunoștințe din alte surse.**

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Şi pentru că veni vorba de a reține 120%, e de arătat că între metodele de învățare eficientă, disputa se dă între memorarea prin metoda globală şi memorarea pe fragmente, fiecare cu avantaje şi dezavantaje. Unii aplică metoda globală când ar trebui să o aplice pe cea pe fragmente, sau învață pe fragmente (evident, necorelate între ele), când cea globală ar da rezultate mult mai bune pentru ceea ce urmăresc ei. Rezultatul? Pierd timp, reţin prost şi apoi se mir[ce iese la examen!

Este lucru ştiut că în timpul examenului memoria este în faza de reactualizare a materialului – de fapt a fragmentelor de material – care constituie obiectul lucrării scrise sau al răspunsului oral. O etapă pe care o dorim cât mai fidelă şi care depinde în mod crucial de celelalte două care o preced: întipărirea şi conservarea. Am spus **"crucial"** pentru că există o egalitate de fier:

întipărire conform cu **"Secretele memoriei"** [1] + conservare corectă = **reactualizare eficientă,** adică răspuns perfect!

Dacă nu eşti chiar sigur pe ele, ţi le explic **pe larg - şi multe altele decât ceea ce am redat aici – special pentru a ajunge la perfecţiune (da, există la examen!),** în **"METODE DE NOTA 10"**.

Tot acolo, în capitolul al IV-lea, afli o **"reţetă de la A la Z"**, cu paşi exacţi şi verificaţi la zeci de cursuri, ca şi o cale ca să îţi organizezi învăţarea... sau, mai bine zis, succesul (cum să îţi dozezi cele cinci trepte obligatorii pentru o învăţare corectă, cum să le reduci la trei, în perioada de ritm optim, cu economia de timp aferentă).

Încă o dată: **TU răspunzi de rezultatele tale!**

3. Metode inteligente în ajutorul memoriei tale

O foaie de manual, curs ori tratat se învaţă – să spunem – în 30-40 de minute. Asta fac mulţi, pentru că o învaţă aşa cum e. Dimpotrivă, sublinierea şi marcarea anumitor cuvinte, pornind de la principii simple, îi fac pe psihologi să acorde metodei o eficienţă de 1,5-2 ori mai mare decât în cazul învăţării care nu face apel la astfel de mijloace.

Explicaţia?

Amintirea dispunerii culorilor în pagină generează automat amintirea datelor subliniate cu aceste culori.

Memorarea involuntară este de multe ori începutul celei voluntare: un început mai uşor şi mai

[1] adică în funcţie de natura materialului, de omogenitatea lui, de locul în care se află în curs (ştiut fiind că un fragment de sfârşit cere alt efort decât unul de mijloc), de volumul şi gradul de familiaritate al materialului, de scop, stare generală, interes etc.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

plăcut, un mare avantaj când este vorba de învățare, pentru că memorarea voluntară, acest medicament atât de amar pentru unii, este "îndulcită" de plăcerea produsă ochiului.

În plus, fixarea unor puncte de reper permite memoriei vizuale să facă foarte uşor diferenţieri între o pagină şi alta, între un curs şi altul şi să evite confuziile de subiecte la examene. Nu de puţine ori auzim pe cei care învaţă spunând: "văd pagina" sau "ştiu că mai e ceva de spus aici, pentru că pe carte e subliniat cu galben". O diferenţiere cam greu de făcut atunci când pagina rămâne în alb şi negru, identic vizual cu zeci - sute de pagini.

LEGE

Legate între ele, informaţiile se reţin de zeci de ori mai uşor decât dacă ar fi reţinute disparat.

Aşa fiind, revin la un sfat pe care ţi l-am dat: *foloseşte în favoarea ta prima privire asupra lecţiei/cursului!*

Toate aceste tehnici se referă, prin natura lor, la **memorarea datelor**, memorare care se poate face pe două căi: mecanică sau logică. Revenind la ceea ce am spus, majoritatea tinerilor din zilele noastre preferă, inexplicabil, cea mai dezavantajoasă variantă, cu rezultatele cele mai puţin durabile, şi anume memorarea mecanică.

Asta când de fapt poţi reuşi mai uşor folosind **"scurtăturile"**, dar şi legăturile dintre cunoştinţe pentru a-ţi aduce aminte instantaneu peste ani de ceea ce ai nevoie!

Aceste „scurtături" sunt absolut necesare ca să câştigi timp şi să îţi aduci aminte la examen fără greşeală.

Atât analiza, cât şi sinteza sunt folosite frecvent de către cei care învaţă eficient. Aceştia, după ce au înţeles bine un material, încearcă să îl reaşeze **după alte criterii**. Ei au cunoştinţele respective (echivalentul substanţelor chimice elementare), dar le combină, obţinând de fiecare dată ceea ce vor.

De ce n-ai face şi tu la fel? Spre exemplu: ia un caz, un fenomen, o problemă şi trece-le prin toate aspectele deja învăţate. Sau ia fenomene asemănătoare şi analizează-le după criterii fixate de tine (aceleaşi criterii pentru toate fenomenele), altele decât cele din curs.

Problema e că în multe tratate sau cărţi în care se prezintă metodele de învăţare eficiente se sugerează elevilor şi studenţilor ca, atunci când învaţă, să facă o schemă a lecţiei, să sintetizeze, să folosească culorile spre a înţelege lecţia mai bine. Numai că, atunci când e vorba să pună degetul pe rană, autorii uită să spună **cum** anume să alcătuiască o schemă într-adevăr eficientă, cu adevărat de ajutor în învăţare.

Or, tocmai aici e una din diferenţele dintre cei ce reuşesc şi cei ce nu reuşesc să ia nota de care au nevoie. Găseşti detalii tot în **„Metode de nota 10" (prezentare pe**

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

site**),** dacă vrei.

4. Repetarea – momentul adevărului

Un pedagog spunea că numai învățând, fără să mai repetăm cele ce am învățat, am face asemenea unui căruțaș care duce o încărcătură rău legată; el o ține tot înainte, fără a-l interesa ce se întâmplă îndărăt, spre a ajunge acasă cu căruța goală, însă plin de mândrie că a făcut un drum atât de lung.

Așa e. A învăța mereu mai mult, dar fără a repeta, e semn rău.

Din nou: interesant câți:

- „uită" că trebuie să repete,
- nu își programează corect o rezervă de timp pentru repetare
- repetă aplicând metode greșite

Prin repetare ideile devin mai clare, diferențierea dintre elemente se conturează mai limpede, dar, mai ales, este încetinită foarte mult uitarea, deci pierderea de informație.

Repetarea are întrebările ei. Să le vedem pe cele mai des întâlnite.

a) Cum repet?

Repetarea se desfășoară în general fie în **modalitatea** reproducerii, fie în cea a recunoașterii. Efectele nu sunt nici pe departe similare, iar metodele nu se pot înlocui între ele.

Reproducerea este reactualizarea care se realizează **în absența obiectului.** Atunci când repeți o lecție sau un curs fără să te uiți peste ele în timpul repetării înseamnă că reproduci materialul. Atunci când repeți mereu cu ochii pe carte sau pe curs, mereu căutând sprijin.

Sunt multe argumente pentru care reproducerea, folosită așa cum trebuie, este singura cale spre un examen fără surprize. Printr-o repetare eficientă reții atât de mult încât îl faci pe profesor să îți dea 10 și dacă nu vrea! Eu am reușit, alții, pe care i-am îndrumat, au reușit, e rândul tău!

b) Învăț prea mult, învăț prea puțin? Cum să știu?

Subînvățarea se referă la o reținere a materialului sub nivelul dorit de cel care învață, în timp ce ***supraînvățarea*** se referă la fenomenul opus - insistența inutilă asupra unui material bine memorat, în ideea greșită că, cu cât repeți mai mult, cu atât reții mai bine. Acest lucru este adevărat însă numai până la punctul la care îți mai poți îmbunătăți semnificativ performanțele la fiecare repetare. Când deja rectificările la o repetare sunt minore față de repetarea anterioară, nu mai e cazul să insiști – cel puțin o perioadă – asupra părții respective.

ȘTIAI?

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Fiecare repetiție trebuie să conducă la stabilirea unor legături noi, cu sens, între diferitele elemente ale materialului memorat, **dar totul până la o limită**, dincolo de care apare fenomenul supraînvățării, ***cu efectul paradoxal asociat: uitarea rapidă***.

c) Forma cea mai eficientă de repetare: comasarea sau eşalonarea?

Repetarea comasată înseamnă repetarea integrală a materialului, de la început şi până la sfârşit, fără ca acesta să fie împărţit pe fragmente.

Repetarea eşalonată se referă la separarea şi desfăşurarea **în timp** a repetițiilor. Astfel, spre exemplu, cele 50 de pagini de curs care trebuie memorate se repetă în două-trei zile, fiecărui fragment, mai mic sau mai mare, fiindu-i rezervată o zi (în timp ce, spre comparație, metoda repetării comasate sau globale vizează repetarea într-o singură zi a celor 50 de pagini, urmată eventual de o revedere a lor a doua zi).

Fiecare metodă trebuie folosită în anumite situații, fără a le încurca între ele.

d) La ce intervale repetăm pentru a avea eficienţă maximă?

Repetițiile prea dese, pe lângă că irosesc un timp prețios, nici nu permit repausul necesar sedimentării cunoştinţelor şi nici nu dau memoriei un timp spre a se odihni înainte de a relua activitatea. Pe de altă parte însă, repetițiile prea rare duc la o pierdere de informații ce poate anula practic întreg efortul de până la acea dată.

În atmosfera încinsă a examenului trebuie să îți savurezi succesul, nu să testezi dacă e eficient sau nu modul în care ai învățat sau ai repetat!

În **"Metode de nota 10"** îți explic pe larg:

- trucuri pentru a **sintetiza** materia
- **semne** şi **codificări** prin care îți aduci instantaneu aminte exact ce ai nevoie la examene
- cum să faci schema ca să economiseşti timp prețios când repeți
- prezentarea celor mai bune metode de **memorare** şi de **reactualizare** a cunoştinţelor - metoda sublinierii şi încercuirii, analizele şi sintezele, conexiuni care te fac să reții ani de zile etc.
- exemple şi contra-exemple, inclusiv cu un exemplu cap-coadă de text **pregătit corect** pentru învățare rapidă (analiză de text + marcare + schematizare corectă)
- Ce **culori** favorizează viteza de învățare?

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

- Cum să foloseşti culorile exact cât ai nevoie (atât cât să te ajute, dar nu mai mult decât trebuie, ca să nu trebuiască să cumperi altă carte/alt curs **când repeţi**)
- îţi aduc şi o metodă infailibilă ca să opreşti mersul accelerat al timpului (de fapt pierderea de timp). O găseşti în subcapitolul "Nu-mi dau seama cum trece timpul! Cum să fac să treacă mai încet?"
- experimentele ştiinţifice arată că rezultate foarte bune se obţin atunci când repetiţiile se fac la fiecare 10 - 15 minute şi la 24 de ore. Pentru cine e interesat, ofer o aplicaţie recomandată cu căldură de psihologii care au studiat procesele de învăţare, aplicaţie descrisă pe larg
- află un secret smuls aşilor învăţării, o metodă uşor de pus în practică, dar care te solicită mai mult decât un examen – nu mai că de treci cu bine de această probă de foc poţi să te duci liniştit la examen – căci nu mai poţi avea surprize!
- când este indicată şi eficientă repetarea comasată pentru accelerarea învăţării (în general nu este, dar şi când este!)
- intervalul corect la care să faci repetarea eşalonată ca să foloseşti la maxim timpul scurt pe care îl ai
- când să foloseşti exact tipurile de repetări (pentru că dacă le foloseşti invers, cum se întâmplă, pierzi timp şi nu reţii mai nimic)
- cum să foloseşti în avantajul tău reproducerea materialului (numai după ce ai făcut-o corect).
- în materie de învăţare elevii şi studenţii se pot împărţi în trei "echipaje" diferite, cu trei destine diferite. Doar un destin este cel câştigător şi îl poţi influenţa. Nu lăsa să îţi scape acest prilej de succes!
- caută să atingi perfecţiunea în acele amănunte ce fac diferenţa la examene (de la admitere şi până la ocuparea unui post de director de bancă, peste ceva ani. Sau crezi că ei nu dau şi examene scrise câteodată?)
- învaţă să memorezi prevăzând înşiruirea de informaţii din manual/curs după ce le-ai citit doar o dată. Merită exerciţiul!
- nu trece peste pasajele neelucidate din manual sau din curs! (sau cum să îţi transformi nedumeririle în răspunsuri beton)
- în final, când eşti un „meseriaş" al învăţării, obţine rezultate maxime armonizând metoda de învăţare combinată cu dozarea somnului, voinţa de a învăţa cu urcuşul pas cu pas (gradarea efortului e un mister pentru mulţi care intră în panică), repetarea cu metodele rapide de învăţare sau cu adnotările care îţi economisesc timpul. Sunt soluţiile ca să te menţii mereu în formă!

Ajută-te singur să nu mai tremuri la examen!

E mai greu de înţeles, fără exerciţiu. Cele de mai sus sunt căi explicate foarte clar în carte, tocmai ca să înţelegi cum poţi obţine rezultatele dorite. Sunt ingredientele necesare, sunt, dacă vrei, ca piesele de la o maşină demontată. Aşa cum sunt piesele, evident că îţi trebuie schema completă, pentru o asamblare completă până la ultimul şurub.

Mai întâi stăpâneşte fenomenul învăţării, înţelege-l în profunzime, iar apoi găsirea soluţiilor corecte la orice situaţie devine un joc de copii.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

NU UITA !

„Metode de nota 10” - 100 de pagini A4, cu peste 40 de tehnici explicate în detaliu!

„Metode de nota 10” – 8,5 lei pentru liniştea ta.

Sau, dacă preferi setul de 4 cărţi, le primeşti la 6,25 lei fiecare.

De ce le ofer la preţul acesta?

Îţi spun mai târziu. Oricum, preţul acesta de „dumping” nu va dura prea mult.

Deocamdată, cu toate acestea rezolvate, ajungi într-o stare de spirit pozitivă. **E singura stare care te poate purta spre victorie,** câtă vreme **memorarea e necesară, dar nu şi suficientă.**

Mai mult, starea de spirit pozitivă te poate lăsa când ţi-e lumea mai dragă.
Sau o poţi cultiva pentru rezultate cu adevărat sclipitoare.
Aici intrăm în următoarea parte a discuţiei noastre.

PARTEA A II-A: CE TE AJUTĂ SĂ TE MENŢII ÎN FORMĂ

Intră în scenă "combustibilii turbo-învăţării". Adică tot ceea ce ţine de sufletul tău şi de împrejurările exterioare pentru ca învăţarea să fie exact aşa cum o visezi: plăcută, lină şi eficientă.

Tehnicile de memorare sunt necesare, iar dacă nu le cunoşti pornind de la experienţa altora şi de descoperirile psihologilor, îţi iroseşti timpul şi tremuri în examen.

Dar tehnicile singure nu sunt suficiente. Subtilităţi care îţi pot scăpa, deşi sunt la îndemâna oricui, te pot conduce la agonie sau la extaz.

Tu unde vrei să ajungi?

Programarea succesului la examen are câteva coordonate. De traversarea lor corectă ţine o mare parte a succesului. Aşadar trebuie să ştii:

- când începi să înveţi
- cum să îţi alcătuieşti program realist şi adaptabil (şi să îl mai şi respecţi)
- cum foloseşti în favoarea ta Patrulaterul succesului
- cum foloseşti energia începutului
- ce faci ca să nu ratezi perioada ritmului optim (pe care trebuie să o provoci, nu numai să o recunoşti)
- ce faci când se apropie valul (nu te dai la fund, nu?)

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Nu uita: drumul drept către victorie trece prin mintea ta!

Să vedem cum.

1. Mărunţişuri care se răzbună la examen

Succesul se programează continuu şi ritmic, înainte de prima secundă a învăţării şi până la intrarea în examen, ştiind când eşti pe val şi când e mai bine să înveţi noaptea, ziua sau în reprize etc. ştiind să-ţi calculezi viteza de învăţare...

Mult? Nu.

Despre situaţiile descurajante, despre concluzii privind timpul pierdut alocat primei învăţări, am amintit mai la început. Se datorează pornirii greşite în pregătirea pentru examen şi fixării greşite a scopurilor învăţării.

Iată şi o situaţie destul de des întâlnită şi soluţia la îndemână:

"Simt că înnebunesc!" se confesează Alina unei prietene. "De luni de zile mă pregătesc pentru acest concurs şi, când credeam şi eu că stăpânesc materia, la recapitulare constat că… am uitat tot! Am învăţat aşa cum trebuie, cu repetări, cu programări… Şi dacă nu m-ar interesa postul, aş mai zice! Dar am şi voinţă, am şi motivaţie!". Alina e disperată. "Sunt chiar atât de proastă?" se întreabă ea. Prietena ei îi spune că undeva greşeşte. Unde anume?

Alina nu e proastă. Doar că o primă parcurgere a materiei nu poate realiza decât foarte rar legăturile optime dintre diferitele componente ale materialului învăţat. Memorarea are legile ei, iar dacă nu le aplici corect e absurd să pretinzi memoriei să reţină tot, aşa după cum e absurd să pretinzi ca bucăţi de fier nesudate şi neprinse cu şuruburi să alcătuiască singure un suport sau un gard.

Şi cine crezi că îţi şterge „fişierele" din memorie după prima repetare? TU!

90 % din elevi/studenţi fac exact aceeaşi greşeală, crezând că pot să reţină totul dintr-o dată.

În mare, în cele ce am arătat până acum stă răspunsul la prima problemă a Alinei.

Atât în "**Metode de nota 10**", cât şi în "**Programează-ţi succesul la examene!**" găseşti metode excelente pentru a nu rata ca ea.

Mai sunt şi alte necazuri – spre exemplu de ce uităm după „meditaţii" sau după examen aproape totul? Pentru că aşa îţi programezi – din nou - **tu!** Nu crezi? Să vedem: aşa-i că de multe ori îţi propui (chiar **inconştient**) să înveţi pentru un anumit moment, iar nu organizat, după un plan, ca să ştii şi după 6 luni şi după un an ceea ce ai învăţat?

Aşa-i că înveţi de multe ori doar pentru că se apropie un test, o „meditaţie" sau un examen „plictisitor"? Ei bine, având asta în minte, după test, ore sau examen **mintea se consideră „eliberată"** de povară şi... şterge fişierele.

Cei care învaţă pentru un examen fără să îşi dea seama că important e cum răspund la examenele vieţii obişnuiesc să înveţe "în asalt" sub apăsarea permanentă a crizei de timp, a imaginii examenului văzut *ca obstacol*, sub presiunea lucrărilor de control, a tezelor sau a orelor de ascultare şi nu *ca o recunoaştere* a nivelului de cunoştinţe, practică o învăţare **adaptativă** des întâlnită în regnul animal. Acolo orice eveniment nou

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

presupune o viteză de reacție de care e legată supraviețuirea. Animalul nu răspunde adecvat logicii situației **prezente,** ci răspunde prin prisma a ceea ce a învățat instinctiv. Nu are capacitatea să adapteze experiența veche la ce apare nou, nu prevede ce s-ar putea întâmpla, iar consecința negativă apare de fiecare dată: animalul este tot timpul luat prin surprindere, rămâne descoperit şi vulnerabil.

Fii atent şi la alte "mărunțișuri" care se răzbună! Spre exemplu, unii din cei cu care am purtat dialoguri e-mail nu ştiau cum este influențată învățarea - în bine sau în rău şi în ce condiții – de anumiți factori: tipul de lampă (neon sau bec mat sau bec obişnuit), direcția de unde bate lumina, poziția la masa de lucru etc. Camera de învățat, pe care nici nu o mai remarci, cu mintea plină de grijile examenelor, te poate stimula prin mici trucuri sau îți poate înnoda mintea, dacă nu faci ce trebuie.

Spre exemplu: scopul ferestrei e să dea lumină? Şi atât? Cum te poate ajuta să nu scazi din ritmul alert de învățare?

Pornim de la ideea că aerisirea camerei se impune deoarece randamentul în învățare creşte cu cantitatea de oxigen pe care o primeşte creierul. Ne aerisim camera de 1-2 ori pe zi, la fel ca şi seara, înainte de culcare. Asta ştim.

De fapt – aici e cheia – ceea ce deja crezi că ştii trebuie mai mult nuanțat. Într-o cameră cu o ventilație naturală (spre exemplu vara, când e cald şi nu bate vântul pe-afară) primenirea aerului se face mult mai bine decât într-o cameră care nu are o astfel de aerisire. Dacă prima trebuie cu adevărat aerisită de 1-2 ori pe zi, în cea de-a doua aerisirea urmează a se face mult mai des, poate chiar la 1-2 ore în condiții de concentrare puternică, deci cu consum sporit de oxigen. În caz contrar apare, "inexplicabil" somnolența, apatia, lipsa de chef (apare ea şi altfel, dar să nu o ajutăm şi noi), timp mai lung pentru a intra materia în cap, cu consecința neîncadrării în program... totul de la o fereastră pe care nu o folosești corect.

Iată "mărunțișuri" care îți adaugă timp din belşug. Mai multe, mai pe larg, în „**Programează-ţi succesul la examene!" (prezentare)**

2. Suportul din inima ta

Motivația e un accelerator extrem de puternic al învățării. Ce este ea?

Este suma motivelor care îl fac pe un om să se poarte într-un anume fel (bunăoară rapid şi corect). Spre exemplu: dorința unei note bune, dorința de a arăta ce poți, dorința de a reuşi, de a obține bursă, dorința de a te afirma, de a pune o bază solidă la carieră, de a câştiga cât mai bine (când vezi un consultant că în 4 ore câştigă cât un salariu mediu lunar... al altora...)

Deci: descoperă un motiv care să te poarte spre succes. Simplu. Asta e motivația.

Vei întreba: ce mai caută şi motivația asta la tehnicile de învățare?

Păi... e calea la îndemâna tuturor care creşte eficiența tuturor tehnicilor de memorare.

E antidotul când te apucă lenea după 2-3 ore de învățat.

E ultimul mijloc atunci când se dă bătută voința şi te lasă puterile.

Motivația e unul din combustibilii cu care mergi – sau, dacă nu ai, nu mergi – mai departe. Degeaba ai maşină dacă n-ai benzină.

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Din păcate, majoritatea cărților care ating problema motivației în învățare dau o sugestie seacă, parcă copiată la indigo: "Pentru a memora suficient motivați-vă puternic". Nimeni nu spune clar: **CUM să te motivezi?** Cum să obții acel combustibil atât de necesar care să te susțină pe drumul mai greu sau mai ușor, dar adesea lung, către succes? Îți sintetizez un răspuns personal, verificat și confirmat cu succes în mulți ani de experiență.

În primul rând, atingerea nivelului de pregătire este o motivație suficient de puternică. Știi că în liceu, facultate etc. se intră cu minim 9,30? Că la master dosarele care „conțin" medii generale sub 9,00 nu au nicio șansă? Faci tot ce poți ca să atingi măcar media minimă! Din păcate, mulți învață "după ureche" și nimeni nu se mai miră că examenul este pentru ei o loterie și nu o confirmare a muncii depuse. Pentru tine, tinere cititor, ar fi o șansă.

În dorința ta de a învăța cât mai eficient ar fi bine ca de acum înainte să nu uiți că ***motivația poate fi un catalizator al puterilor tale sau, dimpotrivă, o frână în calea succesului***. Există multe căi care duc spre mai bine. Și sunt la îndemâna ta!

Ești însă responsabil de valorificarea sau de risipirea șanselor infinite care îți stau în cale.

REȚINEM

Omul motivat învață mult mai rapid ceea ce îl interesează decât cel nemotivat. De ce? Pentru că, deși scopul propus poate fi solicitant, totuși, prin satisfacția atingerii treptelor propuse **oboseala întârzie**, avantaj ce permite celui care învață să desfășoare o activitate de durată și, mai mult, **să obțină un randament sporit**.

În plus, oamenii motivați, adică cei care știu de ce fac un lucru, sunt **mult mai rezistenți la stres și la orice probleme exterioare.** Ceea ce în momentul examenului nu e de ici, de colo.

În schimb, cei care se pregătesc doar "ca să încerce marea cu degetul" sunt tot timpul dezorientați, stresați, iar învățarea, în lipsa unui scop anume, este un chin pentru ei. Ca să nu mai vorbim de starea psihică din timpul examenului...

De acord că există materii greoaie, "antipatice", "imposibile" chiar. Dar unele sunt indispensabile în viață. Altele sunt pus și simplu materii pe care trebuie să le înveți pentru că… trebuie, chiar dacă nu te prea ajută (sau crezi *tu* că nu te prea ajută – poate mai meditezi).

În ambele cazuri s-ar putea însă să ai nevoie de un rezultat bun. Dar a te duce la nimereală e total diferit de a te duce ca să obții o notă bună chiar și la o materie care nu îți place.

Și totuși, cei mai mulți continuă să meargă fără să știe exact **de ce** învață și **ce** au de făcut – și apoi se miră că nu au rezultate!

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Motivaţia e unul din suporturile învăţării eficiente. Nu mai puţin adevărat este că aşa-numita supramotivare, dacă depăşeşte anumite praguri, îţi poate face scrum visele. Învaţă să găseşti graniţa care e atât de subţire!...

Şi aceasta e una din cele mai simple căi. Mai sunt multe de acest gen. Imbolduri de neştiut te ajută să reuşeşti miraculos. Dar oare chiar "din neştiut"?

Cred că acum ştii ce ai de făcut.

Dacă totuşi ai nevoie de detalii, dacă vrei să ştii exact cum te poartă motivaţia spre rezultate bune, sunt bucuros să îţi arăt în amănunt ce să faci atunci când toate metodele de învăţare eşuează din lene (de fapt din lipsă de motivaţie). Soluţiile, unele paradoxale, dar toate verificate şi la îndemână, se găsesc în **"Programează-ţi succesul la examene!"** **(Prezentare)**

3. Unda verde spre succes

Lipsa de timp atunci când înveţi este una din cele mai grele probleme care îşi cer rezolvarea, drept pentru care la timpul potrivit te-am îndemnat să îţiplanifici o privire generală asupra unor cursuri, în perioada premergătoare pregătirii propriu-zise pentru examene.

Spune-mi, te rog:

- îţi calculezi **matematic** timpul necesar învăţării? Ce cuprinzi în calcul?
- foloseşti cele patru **niveluri** fără de care programul de pregătire pentru examene e o imensă zbatere şi emoţie?
- îţi **gradezi** corect nivelul de cunoştinţe sau vrei să ajungi la maxim dintr-o dată? Şi dacă vrei să ajungi la maxim dintr-o dată, ce păţeşti?
- îţi **revezi** periodic programul şi îl ajustezi?
- îţi **programezi** nivelul notei?

Mulţi răspund cu „NU" sau „NU ŞTIU" la întrebările de mai sus. Acelaşi răspuns îl vor da **şi** la întrebarea: „ai şanse (sau ce şanse ai) la examen?".

Să vedem pe scurt despre ce e vorba.

În primul rând, programul de învăţare + repetare pentru un examen se întocmeşte **înainte** de a începe să înveţi. Dar asta parcă am mai spus-o.

Consider necesar să insist asupra **calculului matematic** al zilelor de care ai nevoie pentru pregătire, în funcţie de:

- gradul în care ţi-ai propus să reţii materialul
- evenimentele care vor avea loc în acel interval şi care pot reduce din timpul de învăţare,
- nişte neprevăzute cărora ar fi bine să le acorzi un timp "în alb", din prudenţă,

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

- ... şi de ceea ce mai consideri că ar putea să-ţi afecteze programul de învăţare.

Ia în calcul toate acestea când înveţi!

În plus, ce te împiedică să faci un calcul simplu ca să afli câte puncte trebuie să "achiziţionezi" în total ca să ai media pe care o doreşti? Prin acest calcul matematic simplu marile deziluzii pot fi evitate foarte uşor.

Reţine!

Rezultatele bune sunt o chestiune de priorităţi, de fixare a atenţiei spre ceea ce te duce exact spre succes. E alegerea ta dacă acorzi atenţie/prioritate la ceva neesenţial sau la ceea ce te duce spre criză de timp şi eşec.

Spre exemplu:

Esenţial	**Neesenţial, incorect şi aducător de eşec**
Două repetări, după învăţare	Învăţare „dintr-o dată", fără repetare
	Repetare prin recunoaştere, nu prin reproducere
12 ore pe zi pentru învăţare (să zicem) + 2 ore activităţi recreative + 1,5 ore dormit la prânz + 1 oră pentru o privire în „avanpremieră" + 6 ore dormit pe noapte + o rezervă pentru neprevăzute	3 ore de stat la terasă, cu sau fără patru beri băute în timpul respectiv ***sau*** trei ore la televizor (mai bine te plimbi) ***sau*** două ore de vorbit, în reprize, la telefon
Repetare finală doar a unor aspecte	Repetare a întregii materii
Etc.	Etc.

Apoi, cheia siguranţei tale constă în anticiparea unor rezultate **pentru care te-ai pregătit corespunzător.** Aici e încă o diferenţă dintre tine şi cei care "aruncă undiţa", doar-doar vor prinde şi ei o bursă. Experienţa mi-a arătat că un calcul făcut corect, dar numai înaintea ultimelor examene din sesiune– deci după o jumătate de sesiune parcursă fără un scop bine fixat - este de multe ori în măsură să dezamăgească: orice efort în sesiunea respectivă s-ar putea să fie inutil (să spunem că, spre exemplu, ai avea nevoie de 21 de puncte la ultimele două examene pentru a obţine bursa), sau eforturile ar trebui să fie descurajant de mari pentru a obţine media râvnită. Şi toate acestea din ce cauză ? Pentru că nu a existat o orientare încă de la bun început.

Paradoxal, puţini îşi dau seama de acest lucru extrem de simplu; în schimb tu, în cazul unui examen mai greu, dar la care vrei neapărat să iei peste 7 (să zicem), învaţă liniştit înainte de sesiune, ca şi în timpul ei, pentru că, cel puţin sub aspectul liniştii sufleteşti tu ai un mare avantaj asupra celui care se frământă şi se perpeleşte pentru că habar nu are să îşi facă o programare. Cel care se frământă de multe ori îşi solicită mintea şi organismul peste măsură - şi, pe deasupra, şi inutil -, astfel încât la terminarea sesiunii pare o epavă umană. Dacă la examenul respectiv ţi-ai propus să iei minim 7 şi ai luat 8, tu eşti fericit că scopul tău a fost atins, depăşit chiar; în schimb, pentru aceeaşi notă, derutatul tău coleg, după ce a tremurat înainte de examen ("vai de mine, ce mă fac?"), e

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

în stare să facă, după ce şi-a văzut 8-ul, o criză de nervi (*"Şi ce dacă mai avem încă patru examene?! Nu vezi că **deja** dau rateuri? Ce, tu nu vezi că mai avem două grele de nici nu ai curaj să te apuci să înveţi? Crezi că nu-mi dau seama? E clar: dacă mai fac una la fel, pierd bursa!"*). Şi dă-i din nou cu învăţatul până la epuizare, pe când tu, calm, te uiţi pe foaie şi vezi clar: la următorul examen, ceva mai uşor, vrei 9 sau 10. Te-ai pregătit şi înainte de sesiune, aşa că nu îţi mai rămâne decât să îţi continui pregătirea **în linişte**, încurajat de succesul anterior, lăsându-l pe "disperat" cu grijile şi coşmarurile lui.

Şi uite aşa, din examen în examen, sesiunea nu mai este pentru tine acea groaznică perioadă după care te resimţi ca după boală. Sesiunea devine un moment de apreciere **obiectivă** şi **lucidă** a puterilor proprii, o cale spre încrederea în forţele proprii, o confruntare calmă cu realitatea, în care poţi să răspunzi la multe întrebări : Ce mi-am propus? Ce am reuşit? Unde am greşit?

Ceea ce tocmai ai aflat este un întreg subcapitol, cu multe pagini care i-au ajutat chiar pe „disperaţi", din **"Programează-ţi succesul la examene!".** Rezumatul de mai sus este pentru studenţi, dar cartea are subcapitole separate, care aduc soluţii şi pentru elevi şi pentru cei cu mai multă experienţă... Am lăsat să curgă acest fragment ca să îţi transmit încă o dată că marile deziluzii, marile eşecuri, se pot evita foarte uşor.

Încă un aspect, pentru că am întrebat dacă respecţi programul pe care ţi l-ai propus.

Ai nevoie să înveţi continuu şi ritmic. Chiar nu poţi şi altfel?

Păi... dacă o maşină la care ba accelerezi ba frânezi consumă uneori dublu faţă de una care merge lin, de ce nu ne-am gândi că se întâmplă la fel şi când învăţăm?

Dacă notele obţinute la examene sunt în general mulţumitoare, acest lucru se datorează eforturilor susţinute din partea studenţilor în perioadele de pregătire intensă, iar nicidecum învăţării eficiente. Numai că efectul de durată al însuşirii acestor cunoştinţe prin "dopaj" este descurajant: materia "se învaţă" repede şi se uită instantaneu, studiile nu sunt o bază solidă, un punct real de plecare în viaţă, ci ani irosiţi într-o bancă.

> Prin continuitate şi ritmicitate (fără a cădea în mania lui "învăţaţi, învăţaţi şi iar învăţaţi", ci într-un mod plăcut, organizat) poţi ajunge la rezultate la care nu visezi.

Nu poţi şi fără continuitate? Ba poţi. Dar apoi uită-te în oglindă după admitere sau după sesiune. Ţin minte că într-un an un coleg care nu învăţase deloc pentru un examen din sesiune şi-a umplut termosul de cafea în noaptea de dinaintea examenului şi mai învăţa ceva, mai trăgea o duşcă de cafea...

Dimineaţa îl vede un alt coleg. *"Ce faci, omule?"* îl ia la întrebări. *"Am terminat cursul şi am ieşit puţin afară că mi-e tare somn. Pic în cap de somn".* Celălalt coleg i-a zis numai atât: *"Vino cu mine"*, şi l-a dus să se uite în oglindă. Arăta ca după bombardament şi abia îşi mai ţinea ochii deschişi.

"Nu arăţi prea bine, dar ştii ce poţi face?" veni cu soluţia prietenul binevoitor. *"Ce?"* sări obositul plin de speranţă. *"Să mergi să te culci". "Fugi, dom`le, după ce am învăţat tot cărţoiul ăsta?.." "Daaa? Ia spune-mi ceva de la capitolul cutare".*

"Ăăă... sta aşa, că îţi spun. Ăăă..."

"Zii cu cuvintele tale", îl încurajează colegul. *"Sau mai bine te duc eu la culcare".*

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Omul a fost "eficient", a dat gata cartea, nu? Concluzia: continuitatea şi ritmicitatea sunt adesea cele care explică victoria sau eşecul la examene, ca şi neprezentările repetate. Şi aici există soluţii multe, printre care se numără şi **VOINŢA** (care are un capitol special pentru că aici pierd foarte mulţi – iremediabil)**.** Sunt exemple care ne vor pune pe gânduri...

4. Voinţa – şchioapătă sau nu?

Este posibil să nu-ţi placă o lecţie sau un capitol de manual sau un curs de la facultate; poate e prea abstract, nesistematizat sau pur şi simplu "antipatic" dintr-o serie de cauze. Este posibil să-ţi doreşti mult de tot să obţii o anumită notă (dar nu prea ştii cum să faci), eşti de multe ori obosit(ă), agasat(ă) de alte probleme pe care viaţa ţi le ridică, sau îţi lipsesc condiţiile materiale, îţi apar în faţă obstacole, oamenii nu te înţeleg sau ţi se opun... Şi totuşi mergi mai departe. Scrâşneşti din dinţi, îţi încordezi întreaga fiinţă, mai faci un ocol, îţi mobilizezi toate puterile ca să învingi. Şi atunci învingi! De ce? Pentru că toate obstacolele s-au sfărâmat, zdrobite de voinţa ta de fier.

Toţi cei care învaţă eficient urmează o formulă aproape identică de succes, din care la loc de cinste e **auto**-educarea voinţei. Atenţie: nu am spus "forţarea", căci te duce la frustrări, ci "autoeducarea". Fără o voinţă puternică dar şi ascultătoare aproape orice efort în vederea instruirii e sortit de la început eşecului.

> Există căi destule prin care să îţi educi voinţa. Dar nu poţi obţine nimic dacă nu vrei cu adevărat şi dacă nu eşti dispus **să plăteşti preţul**. Vrei o pâine? Plăteşti preţul. Aşa e şi în viaţă: vrei să învingi? Plăteşti preţul. Aceasta înseamnă să vrei să renunţi la ceva pentru că vrei să obţii altceva. Adică, simplu spus, VOINŢĂ. Cele mai cumplite boli se pot învinge prin voinţă şi credinţă. Cele mai groaznice crize se pot rezolva în viaţă cu aceeaşi putere a credinţei şi voinţei[2].

Este formula câştigătoare care m-a făcut să transform un **"4"** din anul III de la Drept în bursă de performanţă (vezi "**Dovada că se poate**" de pe site-ul meu – click aici).

> Toţi cei care au rezultate de excepţie la învăţătură folosesc metode simple de educare a voinţei. Găseşte şi tu una ca să faci din învăţare o destindere (ce-am zis, Doamne!).

[2] Vorbim de credinţă, despre **Lumina minţii prin credinţă**, o carte de suflet pe care am prezentat-o pe site. Atunci când în stânga şi în dreapta ta nu e nimeni să te ajute, nu e nimic de care să te sprijini, atunci când trecutul… e trecut, iar de la viitor nu mai ştii la ce să te aştepţi, mai rămâne un singur loc către care să îţi îndrepţi privirile: în Sus.

Unii o consideră ultima alternativă. De fapt… e prima, dar noi o ignorăm adesea.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Aceste metode de o eficacitate uluitoare – dintre care multe cred că deja le ştii - sunt descrise pe larg în **"Programează-ţi succesul la examene!"** **(prezentare pe site).**

Aici afli:

- cum te ţii în priză
- o scurtătură spre succes
- autoîncurajarea, autorecompensarea – metode excelente. Dar dincolo de ce limită te duc la dezastru?
- soluţia când se prăbuşeşte totul
- secretul alergătorului de cursă lungă

La capitolul despre educarea voinţei se găseşte, ca şi cap de afiş, **"Soluţia când se prăbuşeşte totul".** Voinţa este uşor de educat, ascultătoare când e stimulată prin mijloace corespunzătoare, iar, o dată "dresată", te duce singură spre Marea Victorie.

Fii aşadar sigur de victoria de mâine! Nu crezi că e tot mai simplu?

5. Destinde-ţi nervii! Mai ai nevoie de ei

A învăţa aduce, de cele mai multe ori, un mare consum nervos. Stresul, oboseala, agitaţia, emoţiile, bucuriile sau eşecurile, aşteptarea încordată a rezultatelor, toate se repercutează asupra celulei nervoase aflată de multe ori la limita maximei încordări. De câte ori nu am fi dorit să mai repetăm câteva pagini, dar ne-a fost imposibil, pentru că şi creierul îşi cerea dreptul la odihnă!

Uneori, a obţine randamentul maxim este o pură iluzie pentru cei care învaţă. Nu pentru toţi, însă. Un număr mic dintre ei reuşeşte să folosească în mod excepţional resursele energetice fizice şi psihice de care dispun, cu rezultate deosebite, folosind o metodă simplă: relaxarea.

Ce este relaxarea? Este un exerciţiu cu ajutorul căruia învăţăm să ne destindem muşchii corpului (în totalitate sau numai o parte a lor), în scopul de a acţiona pe această cale asupra **tensiunii psihice.**

Nu are nimic de-a face cu tehnicile yoga şi m-am ferit de aceasta: ori eşti creştin, ori eşti yoghin sau budist sau orice altceva. Tehnicile de mai jos sunt inventate şi experimentate de specialişti (metoda Schultz), au fost practicate de oameni cunoscuţi prin eficienţă (metoda lui Napoleon) sau au fost descoperite de medici şi aprofundate de alţi oameni de ştiinţă ("punctul fericirii"). Nu am date că respectivii s-ar fi contorsionat şi şi-ar fi căutat chakrele, mantrele şi alte alea. Metodele sunt ştiinţifice şi sunt probate, iar o eventuală apropiere de tehnicile yoghine este întâmplătoare şi necăutată.

Să revenim.

Foarte probabil cunoşti metoda relaxării autogene – o găseşti şi pe Internet explicată destul de alambicat – dar care are rezultate deosebite. Cineva chiar mi-a transmis un mail debordând de entuziasm, în care mi-a relatat că, deşi era foarte obosit, folosind metoda relaxării, a eliminat oboseala, s-a dus la examen liniştit şi a luat 10. Mă gândesc că o fi şi învăţat ceva, dar ceea ce îi lipsea era odihna şi liniştea. Păstrez şi acest mail încurajator care arată că, dacă vrei, se poate!.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Poţi folosi, desigur, şi calea, apropiată de această metodă, prin care Napoleon se menţinea mereu în formă, în campaniile sale militare istovitoare, reacţionând instantaneu la orice situaţie de criză, cu mintea limpede şi nicidecum buimac, ca după un somn insuficient, întrerupt brusc.

Cum putea aceasta? Putea. Şi poţi şi tu. Pentru că:

> **15 minute de relaxare pot suplini patru ore de somn natural.** Chiar dacă este uneori nevoie de două-trei săptămâni pentru ca efectele relaxării să fie într-adevăr cele aşteptate, încercarea merită făcută. Unora le-a reuşit din prima!

Şi, pentru că veni vorba de somn... **somnul şi învăţarea sunt prieteni sau duşmani?** Păi, ori dormi, ori înveţi, nu?

Ce bine ar fi să dormim 3 ore pe noapte şi o jumătate de oră în cursul zilei şi să avem în rest mintea limpede!

Ce bine ar fi să poţi reţine mai bine nu când eşti treaz, ci când dormi! Ca şi cum ai sta cu cartea pe faţă şi ţi-ar intra materia în cap!

Sau, după o noapte dormită ca vai de capul ei, să găsim un medicament miraculos ca să ne fie mintea limpede ca lacrima toată ziua!

Ar fi bine, nu?

Şi dacă îţi spun că toate acestea există?

Şi dacă îţi spun că acea metodă a bunului început, de care vorbeam în prima parte a acestui curs gratuit, împreună cu somnul bine dozat, te ajută **să câştigi patru ore a doua zi**?

Fii atent(ă):

1. dacă te obişnuieşti să dormi 3 ore pe noapte (sau cinci, dacă eşti mai somnoros) te poţi trezi la fel de odihnit(ă) ca unul care a dormit opt ore şi paradoxal, mult mai odihnit decât unul care a dormit 9 ore (!), dacă ştii să îţi foloseşti corect ciclurile somnului.
2. somnul de 20 de secunde, ca şi cel de maxim o jumătate de oră e o cale regală ca să îţi reîmprospătezi forţele. Trebuie numai corect dozat.
3. cu adevărat, nu ai nevoie să pierzi nopţile de dinainte de examen, deoarece reţinerea este mai bună în somn!
4. caută în orice alimentară nu cafea, ci oţet de mere – e ceea ce îţi trebuie ca după o noapte în care ai dormit prea puţin să combaţi cu succes oboseala de dimineaţă (când te trezeşti gata obosit şi fără chef şi rişti să pierzi vreo 4 ore). Cinci minute şi eşti ca nou! Veşnic tânăr şi ferice, vorba poetului!

În detaliu, metodele pentru a-ţi destinde nervii încordaţi, de a găsi cea mai bună cale ca să dormi puţin, secretul orelor potrivite ca să ai randament maxim şi să nu fii nici istovit după examene, metodele de a reabilita o dimineaţă ce părea iremediabil compromisă şi de a înlocui în câteva secunde deprimarea cu bucuria, sunt descrise în

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

mini-cursuri, iar pe larg (dacă mai e nevoie) în **"Programează-ţi succesul la examene!" (prezentare pe site).**

Un exemplu, din foarte multele pe care ţi le prezint acolo: pune pe masa ta de lucru un obiect sau un simbol, care să-ţi aducă mereu aminte pentru ce lupţi. Astfel, în cazul unui examen greu, pe care vrei să îl treci cu "foarte bine", scrie un "10" mare, eventual colorat, însoţit de semne de exclamare… Lasă imaginaţia să se desfăşoare, iar foaia să o aşezi la loc vizibil în faţa ta. În felul acesta, când înveţi, privirea ta va fi mereu ţintită spre acel "10". Efectul mobilizator va fi instantaneu.

Învăţând corect şi folosind **toate** stimulentele pentru sufletul tău NU are cum să îţi scape victoria. Decât numai dacă nu ştii să te prezinţi la examene cum trebuie – dar aici e altă poveste.

6. De tine depinde dacă înveţi eficient sau nu

Vrei să afli pe larg, în cel mai mic detaliu (şi cu ce e bine şi cu ce e rău), tehnici puţin cunoscute şi care te ajută să fii în formă maximă înaintea oricărui examen?
Câte secrete pot fi de acum înainte la îndemâna ta!

Iată ce îţi dezvăluie cartea:

- soluţii, din unghiuri nebănuite, la dilemele începutului (ai şi tu, am avut şi eu şi sunt normale. Acum, punând cap la cap ceea ce am dezvoltat, chiar ştii cum să faci!)
- cum să îţi calculezi **matematic** timpul necesar învăţării şi ce cuprinzi **exact** în calcul
- creşte eficienţa cunoscând ritmul cotidian. Fii pe val, nu împotriva lui!
- cele patru laturi ale programului pentru succes - Patrulaterul succesului. Fără acest patrulater eşti în triunghi. În Triunghiul Bermudelor, unde e mare înghesuială
- cum să faci un program pentru succes când eşti în **criză de timp**
- "eu învăţ mai bine noaptea" – realitate sau impresie?
- cum să faci şi de ce trebuie să nu te bazezi niciodată pe minim! (aici ai o tehnică de excepţie pentru a-ţi programa succesul)
- cum te ţii în priză **când nu ai chef să înveţi** – cu exemple care te mobilizează şi când nu vrei!
- autoîncurajarea, autorecompensarea – metode excelente, care numai dozate **corect** te duc la succes. Dar dincolo de ce limită te duc la dezastru?
- atenţie la prieteni care sunt duşmani şi la duşmani care se deghizează în prieteni ai învăţării!

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

- ce faci în ultimele zile înainte de examen? Fă în aşa fel încât **să nu îţi distrugi** pe ultima sută de metri **munca de până acum!**
- energizante sau calmante la examen? Nu alegem greşit, că distrugi toată munca de până acum!
- soluţii (pentru cei cu experienţă sau fără) pentru programarea nivelului notei.

Încă o sută de pagini A4, încă câteva zeci de tehnici secrete, din care îţi alegi ce ţi-e potrivit pentru a avea succes.

Tot la 8,5 lei sau, dacă vrei tot setul, la 6,25 lei/exemplar.

Unii spun că sunt nebun să îl dau la preţul respectiv. Numai că e un preţ de lansare într-o formulă nouă şi nu va dura mult.

Mă rog, unii vor rata şi oferta asta, sunt sigur.

Tu?

NU UITA!!!

Garantia finala neconditionata

In cartile pe care ti le ofer vei gasi tot ceea ce ai nevoie ca sa reusesti, incat nu o sa vrei sa le mai lasi din mana si nici sa le dai la altii. De aceea si aici, ca si pe site, iti fac propunerea de GARANTIE FARA DISCUTII: in 15 zile lucratoare te decizi daca te ajuta ceea ce citesti. Daca nu, ai o cale prin care sa iti primesti banii inapoi repede, fara intrebari.

Legea imi cere sa te las 10 zile lucratoare. Eu iti propun 15 zile lucratoare. Daca nu te multumeste ce ai primit, iti restitui banii de urgenta, la cererea ta. De ce?

Pentru ca nu am nevoie de banii tai, ci de SATISFACTIA TA. E un principiu de fier in marketingul serviciilor si nu mi-am propus sa il incalc.

In plus din 5000 de cititori ai cartilor mele inca nu mi-a cerut nimeni banii inapoi. Inseamna ca:

- **ar fi ceva adevar in ce scriu pe aici**
- **5000 stiu deja ce sa faca, mai bine decat tine.**

Mai intarziem sau pornim spre succes?

Dacă vrei, mai întârziem puţin. Ba chiar aş fi *foarte* de acord.

Pentru că ce urmează e destul de palpitant.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

PARTEA A III-A: CUM SĂ TE PREZINȚI CU SUCCES MAXIM ÎN EXAMEN

Imaginează-ţi că profesorul care te examinează ţi-ar da lucrarea ca să îţi pui singur notă sau ţi-ar da permisiunea să scrii singur nota în carnetul de note.

Ți-ar place, nu?
Ei bine, eu tocmai asta îţi ofer.

De aceea mă miră ce se întâmplă în timpul examenelor...

1. **Nu e dreptate la examene? Sau nu ştii să vinzi ceea ce ai?**

Zi banală de examene. Rumoare, voci, priviri rătăcite… Uneori întrebări răzleţe fără răspuns: "Dacă mă pică, ce mă fac?". Explozii de bucurie pentru un noroc "neaşteptat"… Apoi acelaşi profesor, "inexplicabil", devine brusc mult mai sever în notare…

Pentru cine a asistat vreodată la desfăşurarea unui examen scris sau oral, dar nu ca protagonist, ci în calitate de simplu spectator, observând ce se întâmplă înainte de examen, în timpul desfăşurării lui şi mai ales la ieşirea din examen, concluzia nu poate fi decât una singură: ne aflăm încă în plină epocă "romantică" de abordare a examenelor. Tinerii nu ştiu în general cum "să-şi vândă marfa", deşi mulţi ştiu să înveţe. Cunoştinţe au, dar modul de a le prezenta e defectuos. Şi obţin calificative sub nivelul real al cunoştinţelor. Apar întrebări şi deseori derută, pentru că răspunsurile nu sunt la îndemâna oricui.

Ai văzut oameni mai slab pregătiţi decât alţii pentru examen. Dar tocmai ei ieşeau cu rezultate uluitoare! Ai văzut colegi care ratau examenul, deşi erau bine pregătiți.

> Înainte de a ajunge la concluzia că nu e dreptate în lumea asta, întreabă-te dacă nu îți scapă ceva.

Oare chiar nu te-ai gândit că există elevi şi studenţi care se folosesc în examen de tactici ascunse majorităţii?

Le vom discuta în cele ce urmează.

Nu încurajez "specula intelectuală", cum numea un profesor universitar tendința de a urmări rezultate bune cu orice preț. Dar nu putem să nu facem o remarcă: ***cel care va fi capabil să se descurce, chiar cu cunoştinţe mai puţine, la un examen, va fi***

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

capabil să se descurce şi în viaţă. A şti să îţi ascunzi punctele slabe e o artă. A face pe cineva să creadă că punctele tale slabe sunt de fapt punctele tale forte e deja prea mult pentru unii. Dar e atât de simplu! Învaţă să îţi vinzi marfa - şi viaţa îţi va aduce fericire şi belşug.

Dacă ai un Mercedes şi nu ştii să îl vinzi vei obţine ceva peste preţul pentru fiare vechi.

Şi asta pentru că Mercedes e o marcă cunoscută. Dacă ar face cineva abstracţie de marca deja cunoscută şi nu ştii să vinzi, repet, vei obţine preţul de fier vechi.

Dar tu eşti adesea necunoscut(ă) profesorului. Ce preţ vei obţine pe răspunsul tău?

Bun, gata cu filosofia. Să pornim.

2. Concurs, examen, ce contează?

Dacă e să ne luăm după dicţionar, concursul presupune existenţa unui număr de candidaţi mai mare decât numărul de locuri existente. Vom vorbi deci despre **concurs** de admitere/rezidenţiat sau despre **concurs** de ocupare a unui post.

Dimpotrivă, în cazul examenului, lipseşte elementul concurenţă. Vorbim despre **examene** de bacalaureat, **examene** în cadrul sesiunilor studenţeşti sau **examene** de licenţă sau **examene** pentru susţinerea doctoratului.

În timp ce examenul îţi cere să confirmi un anumit nivel de pregătire, concursul îţi cere mult mai mult: să demonstrezi că meriţi un loc înaintea altora, fiindcă te-ai pregătit mai bine decât alţii. Decât mulţi alţii.

Dar de ce am spus că distincţia prezintă pentru tine doar un interes teoretic?

Deoarece stă în puterea ta de a ocupa oricând un loc care de drept ţi se cuvine. Deoarece aici găseşti ceea ce trebuie să ştii pentru a trece cu succes orice probă de concurs, chiar şi pe cea mai dificilă. Şi,

cunoscând tehnicile de învăţare şi aplicând perseverent ceea ce vei citi, orice concurs nu va fi altceva pentru tine decât un simplu examen. Care să confirme ceea ce tu ştii: că există un loc al tău – ACELA PE CARE ÎL DOREŞTI, un loc pentru

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

care nu concurezi cu nimeni. Există un rezultat pe care ţi-l doreşti şi pe care poţi să îl obţii.
Îţi este pur şi simplu rezervat.

Un loc sau un rezultat pentru care trebuie să îndeplineşti – corect, aşa cum te voi îndruma - o formalitate (nu foarte uşoară, e drept): trebuie să susţii câteva probe care să te confirme oficial ca ocupant de drept al acelui loc.

Aceasta în timp ce alţii se bat cu încrâncenare pe restul de locuri rămase.

Lasă-i s-o facă.

E cât se poate de clar: **tu poţi avea cele mai bune rezultate**. Important e să vrei, să te întrebi dacă într-adevăr îţi foloseşte să lupţi (şi dacă nu ştii exact răspunsul... mai caută), să crezi în ceea ce e bine să ţi se întâmple... şi restul vine de la sine.

Voi folosi doar accidental cuvântul "concurs", preferându-l pe cel de "examen". Ştii de ce: depinde doar de tine ca orice concurs, greu pentru alţii, să fie pentru tine doar un examen!

Iar pentru asta, o primă întrebare: cum mergi la examen: relaxat(ă) sau încordat(ă)?

Deseori, atunci când ne preocupă mult o probă (fie ea şi uşoară) o promovăm mult mai bine decât cel care vine mult prea relaxat la examen.

Nici extrema cealaltă (tremuratul gen Parkinson) nu e o soluţie indicată.

Calea de mijloc – când eşti cu „garda sus", fără să-ţi fie însă frică, e calea corectă.

Aşa după cum în sport cel mai greu meci este următorul, chiar dacă adversarul este mai modest, şi în cazul examenelor cel mai greu este cel care urmează. Sau, dacă doreşti, cel care trebuie tratat cu atenţia cea mai mare. O dată trecut cu bine, obiectivul se schimbă, ce-a fost devine în câteva clipe istorie, şi aşa mai departe, din aproape în aproape, până când sesiunea ia sfârşit.

Nu uita că ai tot timpul să te relaxezi. După examen.

Până atunci mai e mult.

Ca să pornim corect, o luăm de la „borna zero": ştii care e **principiul general valabil despre începutul bine făcut?**

Să vedem.

Există anumite examene la care doreşti să te prezinţi cât mai bine. La care răspunsul tău să fie apreciat şi în care să nu intervină nici un accident în măsură să pericliteze

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

obținerea rezultatului dorit. Există examene la care nu suporți ideea de a încurca datele sau de a uita ceva ce trebuie tratat. Ai de înfruntat o concurență uriașă, iar a reda ideile înseamnă a-ți apropia cu pași gigantici succesul. În astfel de cazuri ai găsit soluția?…

Sau cumva, dorind să demonstrezi profesorului, prin **fidelitatea reproducerii**, atenția acordată examenului, observi că în momentul etalării cunoștințelor, acestea "nu vin" atât de fidel precum ți-ai fi dorit?

Soluția pe care unii o caută cu disperare e simplă:

Vei avea un avantaj deosebit dacă înveți cât mai bine introducerea de la fiecare posibil subiect de examen.

Explicația constă în faptul că, în situația unei învățări "la amănunt", introducerea are rol de "declanșator" al fidelității reproducerii ideilor următoare ale subiectului. Folosește această tactică și nu te mai „pierzi" în examene!

3. Cum te influențează în examen părerea ta despre profesorul examinator?

"Când un om ți se pare aspru, gândește-te totdeauna că o cetate întărită nu e și o cetate dușmană." ***(N. Iorga)***

Dacă vrei să-ți subminezi șansele de a reuși, o cale excelentă este să vezi în profesor o persoană imposibilă, care, chiar dacă nu taie și spânzură, totuși, în timpul examenului are soarta ta în mâinile lui. Crede-mă, e calea ideală către un uriaș consum de energie, util doar ca să deschizi cu brio porțile insuccesului.

Desigur, orice profesor are o autoritate pe care are dreptul să și-o exercite, însă realitățile din sala de examen pot fi diferite față de ceea ce îți imaginezi. N-ai observat că unii parcă știu ce au de făcut ca să ia în examene notă maximă?

Intră în examen ca la ștrand. Și, surpriză, reușesc maximul!

Surpriză pentru cine?

Pentru cine **nu** face ca ei!

E mult de vorbit, dar să ne reîntoarcem la severitatea „nejustificată" a profesorului și să-ți dau un pont: dorința de respect e sădită în fiecare om, de la naștere și până la moarte. Respect-o doar – adeseori e mai mult decât trebuie ca să te aștepți la bine.

Cunoscând cele de mai sus, aplicând **ÎNAINTE** de examen (acolo unde e posibil), unii câștigă din start 1-2 puncte. Tu te numeri printre ei? Ce te împiedică să faci la fel? **Ce te împiedică să spui și colegilor tăi ce au de făcut?** Evident – repet – ÎNAINTE de examen, în cursul semestrului, tocmai ca să vă asigurați un punct în plus la examen!

Discutăm aici, în rezumat, toate acestea, iar pe larg în **„Secretele succesului ÎN examene" (prezentare pe site).**

Dimpotrivă, dacă nu te-ai făcut cunoscut(ă) prin nimic bun în timpul semestrului sau anului, așteaptă-te la momente grele la examene.

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Calea de urmat e limpede: **fereşte-te să dai impresia că eşti slab pregătit(ă)!** Poţi să ai cunoştinţe puţine sau şubrede – dar nu asta contează. Ba chiar nu interesează deloc, în ciuda a ceea ce unii sunt convinşi.

Important e nu ceea ce ai, ci cum valorifici ceea ce ai – mult sau puţin.

Profesorul nu ştie cât de bine eşti pregătit dacă tu nu vrei să îi arăţi.

Necunoscându-l pe elevul/studentul pasiv (aici e cheia!), profesorul va sancţiona realist greşelile acestuia. Aceleaşi greşeli vor fi deseori tratate cu indulgenţă dacă vin de la un tânăr care a lăsat pe parcursul semestrului o bună impresie.

Pare nedrept, nu-i aşa?…

„Pare".

Şi cine e de vină – profesorul sau tu?

Ca orice om, examinatorul e supus influenţelor. Arbitrariului. Greşelii neintenţionate sau conştiente.

E adevărat, foarte adevărat.

Şi nu s-ar putea spune că factorii care afectează obiectivitatea aprecierii sunt puţini. Din contră: numărul mare de examinaţi, condiţiile proprii sau improprii în care se desfăşoară examenul, "protocolul" pe care unii îl cer, alţii îl resping, realizările sau problemele personale ale profesorului, simpatiile sau antipatiile acestuia cu privire la o persoană sau la un grup de persoane examinate, duc la notări greşite şi, implicit, la tensionarea relaţiilor examinator–examinat.

Fenomenul subiectivităţii profesorului este mult mai răspândit decât se crede îndeobşte. Aş cita, în acest sens, un scurt fragment din cartea profesorului Vasile Pavelcu, intitulată *Principii de docimologie*:

"118 profesori apreciază aceeaşi teză de geometrie: rezultatele variază între 28 şi 92 de puncte, cu eroare probabilă de 7,5.

Un număr de 43 de elevi ai unei şcoli primare belgiene fac o lucrare de geometrie, evaluată de profesorul clasei. Acesta alege, dintre probele scrise ale elevilor, 6 probe, în ordinea rangurilor de clasificare: 1, 5, 10, 25, 38, 43. Aceste probe au fost din nou evaluate de 17 profesori, de acelaşi grad şi aceeaşi specialitate ca şi profesorul clasei.(...)

În privinţa variaţiilor constatăm că sunt cazuri când, pentru aceeaşi lucrare, un profesor notează 24,5, iar altul 7 sau unul 27, iar altul 16. Să nu uităm că e vorba de ***geometrie****, ştiinţă exactă!"*

Dacă diferenţele dintre aprecierile profesorilor sunt uneori foarte mari chiar în cazul materiilor exacte, la ce să ne mai aşteptăm atunci din partea examinatorilor din domeniul ştiinţelor umaniste, unde hazardul pare a fi la el acasă?

În al doilea rând, putem desprinde o concluzie dramatică:

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Diferența dintre un elev sau student "trecut" cu nota 6 şi unul "picat" s-ar putea să nici nu existe.

Decât în impresia pe care cei doi au lăsat-o profesorului.

Deci reține: elementul-cheie e „impresia". Cultiv-o „ca la carte" şi apoi foloseşte-o în examen. Ca de altfel şi:

- efectul de **halo** (sau aură, sau nimb) – puțin cunoscut şi aplicat de elevi/studenți – aici e o şansă mare!
- efectul **primei impresii** – cred că îți dai singur seama despre ce e vorba
- efectul **lipsei de timp**
- efectul **„de ordine"** – ordinea în care intri la oral sau predai foile de examen scris sunt adesea suficiente ca să câştigi un punct sau două. Sau să îl/le pierzi.

E mult de vorbit, pe larg le găseşti în **„Secretele succesului ÎN examene" (prezentare pe site),** dar să-ți dau câteva exemple în rezumat.

Dacă ai de susținut o sesiune de examene, ar trebui să îți programezi examenele grele la început şi – atenție! – să te pregăteşti astfel încât să obții rezultate **foarte bune**. Odată trecute cu bine aceste examene, cele uşoare vor fi şi mai uşoare, pentru că vei fi favorizat de rezultatele de la materiile dificile. Este ceea ce studenții reflectă în general prin cuvintele: "s-a uitat în carnet să vadă notele de dinainte".

Ce te împiedică să foloseşti în favoarea ta această situație?

Şi acum o întrebare la care nu cred că te-ai gândit: ordinea în care răspunzi se reflectă în carnet?!

Şi încă cum!

O lucrare sau un răspuns de nivel mediu este considerat ca slab dacă urmează după o lucrare sau un răspuns bun - şi invers, ca bună în urma unui răspuns slab.

Tocmai de aceea, situația unui candidat mediu examinat după unul foarte bun este de multe ori pusă în pericol. Acelaşi candidat este favorizat dacă urmează unui coleg mai slab. Soluția? Foarte simplu: în cazul **examenelor orale**, intră în sala de examen în urma unor colegi mai slab pregătiți. Atenție, însă, am spus "mai slab pregătiți", nicidecum "foarte slab pregătiți", pentru că s-ar putea ca aceştia să-l irite pe profesor.

(E uşor de urmărit aceasta la toate examenele, de la "bac" în sus).

La examenele scrise nu trebuie decât să îți strecori foaia între cele ale colegilor mai slab pregătiți.

Să mai discutăm ceva: **de când e lipsa de timp duşmanul tău în examen?**

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Elevii şi studenţii acuză foarte frecvent lipsa de timp, ca pe una din cauzele nereuşitei. Nimic mai greşit. Şi totuşi, scuze de genul "nu am avut timp să scriu tot ce ar fi trebuit", "nu m-a lăsat să spun tot ce ştiam" se aud de multe ori la ieşire din examene sau concursuri.

E doar o scuză, un pretext.

Lipsa de timp e resimţită în egală măsură atât de examinatori cât şi de examinaţi, atât în cazul examenelor orale (unde s-a impus regula ca ascultarea şi notarea să aibă loc "ca pe bandă"), cât şi în cazul celor scrise, când profesorul se trezeşte în faţa a zeci (uneori sute) de lucrări ce trebuie corectate într-un timp limitat; "scăpările" sale, deşi scuzabile, pot afecta grav obiectivitatea aprecierii.

Criza de timp va lucra însă **în favoarea ta** dacă o să-ţi dai seama că subiectivitatea poate însemna nu numai severitate, ci şi toleranţă.

Gândeşte-te la aceasta şi acţionează în consecinţă. Deschide-ţi porţile succesului în loc de porţile largi ale eşecului (acelea sunt gata deschise pentru mulţi care nu ştiu ce să facă).

Să îţi mai dau un pont, atât la scris, cât şi la oral:

> **Dacă începutul răspunsului tău va fi foarte bun, timpul foarte scurt pentru răspuns îţi este un aliat aproape sigur**.

Tot în examen mai apare o întrebare năucitoare pentru unii...

4. Cât de bine ştii să te adaptezi cerinţelor profesorului examinator?

Ce uşor ar fi dacă te-ar examina o maşină! Fără sentimente şi resentimente, o maşină ar avea un mare avantaj: nu s-ar uita în ochii tăi. Dar ai avea un dezavantaj şi mai mare: nu ai putea citi nimic din zumzetul circuitelor care te evaluează la fel, indiferent dacă eşti sigur pe tine sau eşti lac de sudoare.

Partea bună e că te examinează un profesor. Un om în carne şi oase.

Însă dacă vei să răspunzi rapid exigenţelor profesorului, trebuie să le ghiceşti. Începutul va fi corect dacă vei reţine:

> **Pregătirile din culise trebuie să fie dure şi minuţioase, pentru ca totul să iasă foarte bine sub lumina reflectoarelor.**
>
> **Aplauzele la scenă deschisă nu se dau ageamiilor.**

Spre exemplu, dacă profesorul vrea cornuri, nu-i da cozonac. Nu în sensul propriu, desigur. E vorba doar de „a-i vorbi pe limba lui".

> **E foarte uşor să deduci atitudinea profesorului în examen observând-o pe cea din**

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

cursul anului cu privire la noutăţile apărute între timp.

Încearcă şi îmi vei da dreptate!
Încă ceva, cu valoare de principiu pentru reuşită:

Orice informaţie, cât de mică, te va ajuta numai dacă va fi corect culeasă şi corect interpretată.
Mă refer la informaţiile despre:
- cât de sever e profesorul
- ce îi place şi ce nu
- ce admite şi ce nu
- cât te ajută în examen şi cât nu.

Dar – repet – aceste informaţii trebuie să fie corecte, verificate.
O informaţie "bombă" greşită sau greşit interpretată te va duce direct spre eşec.

Informându-te pe cont propriu vei putea para dezinformările - conştiente sau nu (!) - care vin din partea colegilor sau - mai ales - a contracandidaţilor tăi. Şi vei vedea, cu timpul, că sunt destule. Nu le lăsa să te tiranizeze, căci acum ai aflat ce ai de făcut.

Şi să nu te miri prea mult de rezultate. Vor fi normale.

Toate acestea le-am trecut în revistă rapid. Multora le ajunge (ei sunt cei care reuşesc „inexplicabil" – tocmai pentru că ştiu exact ce au de făcut). Dacă vrei şi tu la fel, îţi ofer totul pe larg în **„Secretele succesului ÎN examene"** **(prezentare pe site).**

5. Prima condiţie pentru a reuşi la orice examen

E o condiţie pe care mulţi o încalcă cu mare seninătate: **prezentarea la examen.** Îndeosebi studenţii suferă de pe urma neprezentării la examene, pentru că în mediul liceal disciplina e ceva mai strictă. Şi apoi la liceu, la clasă, te scoate la tablă şi nu mai ai timp să comentezi dacă ieşi sau nu. Dar poţi să nu faci greşeala de a considera că nu ştii nimic. E tot un fel de neprezentare. Apoi, tot în liceu, ai posibilitatea să optezi dacă te prezinţi la o lucrare sau dacă „chiuleşti".

În orice caz, un lucru e cert:

Dacă nu intri în examen îţi refuzi automat şansa unei note de trecere. Examenul la care nu te-ai prezentat este echivalent cu examenul pe care l-ai ratat.

În schimb, cercetările în domeniu au arătat că

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

În majoritatea cazurilor, de la examen te poţi întoarce.

Ţi-e frică? Nu **ştii să îţi domini emoţiile în examen?!**

A nu-ţi stăpâni emoţiile e primul pas spre eşec.

Orice om, oricât de bine pregătit dar incapabil de a-şi stăpâni şi a-şi conduce diferitele stări şi procese subiective (de gândire, afective sau de voinţă) **greşeşte la apariţia primei dificultăţi**, chiar dacă aceasta e minoră.

Emotivitatea exagerată e sursa multor eşecuri. Care ar fi în mod normal victorii, în condiţiile unui autocontrol mai riguros.

De ce sunt emoţiile mai puternice înaintea examenelor? Ce contribuie la apariţia lor? Cum pot fi ele combătute, ca să nu mai exercite nici o influenţă asupra ta? Răspunsuri la aceste întrebări găseşti în multe cărţi care tratează problemele stresului, îngrijorării, emotivităţii, neîncrederii în forţele tale şi aşa mai departe. Drept e, tu ai nevoie de soluţii adaptate examenului şi mai ales vârstei tale.

Aşa fiind nu uita:

Dacă toţi îşi pierd controlul, nu e un motiv să te iei după ei.

Evident, sunt mult mai multe de spus, dar dacă eşti un as al examenelor ştii ce ai de făcut. Dacă vrei mai multe detalii, ţi le dau, în amănunt, cu exemple (inclusiv cu exemple de ceea ce **nu** trebuie să faci), tot în **„Secretele succesului ÎN examene”.**

Şi acum să trecem la...

6. Necunoscutele examenului oral

Ei, câte sunt de spus aici!

Dar am un singur sfat, pe care dacă nu-l respecţi ai ratat: **adaptează-te după dispoziţia de moment a profesorului!**

În măsura în care respecţi sau nu acest sfat vei avea sau nu succes atunci când eşti ÎN examen.

Feţele multora se întunecă atunci când îşi amintesc de această latură – pe care ei o consideră absolut incontrolabilă - a examenelor.

„Incontrolabilă”?! Greşeală!

Pentru unii, dispoziţia de moment a profesorului poate răsturna cele mai precise pronosticuri. Practic foarte puţini oameni pot să facă aprecieri obiective în momente de proastă sau bună dispoziţie. Oricine ştie că buna dispoziţie aduce cu sine un oarecare grad de toleranţă din partea profesorului (“Hai să te ajut, cu toate că nu prea meriţi” ar trebui interpretat ca “Norocul tău că m-ai prins într-o zi bună!”), în timp ce proasta

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

dispoziție a oricărui om (fie că îți este partener de afaceri, profesor sau prieten) poate periclita pe nedrept cele mai promițătoare perspective.

Te pot învăța să folosești dispoziția de moment a profesorului în favoarea ta – indiferent dacă această dispoziție este bună sau rea.

Și ia aminte și la:

- ținuta la examen
- cum intri la examenul oral (aici mulți pierd din start, lăsând o primă impresie defavorabilă
- citirea atentă a subiectelor de pe bilet (aici revin cu o precizare, care se regăsește în **„Metode de nota 10”**: dacă există două materiale asemănătoare, învață-le la un interval de timp suficient de mare.

Odată intrat în examen, apare o mare problemă...

„Am uitat tot!”. Chiar tot?

În general impresia caracteristică primelor minute din timpul examenului indiferent dacă e scris sau oral, este că nu mai știi nimic din ceea ce ai învățat. Alteori, dimpotrivă, îți vin în memorie prea multe date deodată, iar avalanșa de teorii, probleme, soluții, idei, te descumpănește.

În cazul celor emotivi prima senzație, de “vid” de cunoștințe, este cât se poate de normală, datorată de cele mai multe ori emoțiilor examenului. Nu trebuie să te sperii, chiar dacă emoția este capabilă să blocheze anumite zone din creier și astfel se explică de ce uităm lucruri foarte bine cunoscute **ÎN examen**, ca apoi să ni le reamitim brusc **după examen**.

> Soluția e simplă: liniștește-te. Există metode de autoliniștire suficiente și foarte eficace. Nu trebuie decât să te obișnuiești să le aplici.
>
> Pe măsură ce zonele memoriei se deblochează, legăturile temporare vor fi din nou reactualizate, iar cunoștințele vor ieși urgent la iveală.

Stă în puterea ta să înlături aceste neplăceri. Ba chiar foarte simplu: evită emoțiile. Ține-le la un nivel la care să nu îți provoace probleme de reactualizare, cu ajutorul sugestiei, autosugestiei și a metodelor de combatere a stresului.

Gândește-te: cum e să nu știi să te autolinișteși, ci să te frământi mereu? Și să te bâlbâi la răspuns?

Nu întotdeauna profesorul va interpreta corect accidentul tău. De cele mai multe ori ai șanse să considere situația ca pe un semn al lipsei de pregătire.

Decât să te bazezi pe înțelegerea din partea profesorului, mai bine **fă tot ce depinde de tine spre a te autoliniști.**

Situația inversă, în care în primele minute îți vin cunoștințe “de-a valma”, trebuie tratată cu atenție la fel de mare. Este uimitor cât de mulți pierd aceste minute de o importanță colosală, sub motivul că “așteaptă să se liniștească”! Păi, dragi prieteni, aici e cheia începutului furtunos sau, dimpotrivă, a eșecului: în primele minute, dacă ai norocul

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

de a-ți aminti un potop de informații, scrie pe ciornă tot ce îți vine în minte: cuvintele-cheie pe care le-ai subliniat în curs sau în manual, situațiile sau condițiile pe care trebuie să le dezvolți, ideile pe care trebuie să le atingi, idei simbolizate uneori printr-un singur cuvânt (sau chiar printr-o cifră, literă, semn, cod – așa cum ai aflat în rezumat din acest ghid gratuit și cum poți afla pe larg din **„Metode de nota 10"** – iată ce bine ne prind metodele de învățare!) etc.

Şi acum întrebarea care îi frământă pe mulţi: cum alcătuieşti un răspuns impresionant? Cum alcătuieşti o sinteză?

E mai simplu decât pare. Știm încă din clasa a treia că o compoziție are: introducere, cuprins, încheiere.

Ai trecut de multe ori prin examene, așa încât permite-mi doar să punctez câte ceva:

A. Introducerea

Prima impresie pe care și-o face profesorul cu privire la răspunsul tău se formează în urma primelor fraze pe care le rostești.

Mi se pare că am mai spus:

> O introducere bine alcătuită îți va aduce și ție încredere în forțele proprii și te va ajuta să îți controlezi mai bine emoțiile.

B. Cuprinsul – aici trebuie să fii atent(ă) la:

- cum să dai impresia că ești sigur(ă) pe tine (chiar dacă nu ești)
- descifrarea semnelor non-verbale, care îți arată **exact** care e răspunsul dorit de profesor (e vorba pur și simplu de transpunerea metodelor de citire a mesajelor non-verbale – te adaptezi lor și dai răspunsul dorit de profesor!)
- „punctarea" răspunsului (la „realişti, dar şi la „umanişri"; la aceştia din urmă e importantă și folosirea corectă a intonației)

> **Dacă tu şi colegul tău ați dat aproximativ acelaşi răspuns, dintre voi doi va lua o notă mai mare cel care ştie cum să folosească nuanțele vocii pentru a da impresia de siguranță şi hotărâre.**

Mai pe larg îți explic în **„Secretele succesului ÎN examene" (prezentare pe site).** Tot acolo afli cum folosești în favoarea ta faptul dovedit de psihologi că:

> **Prin gesturi, ținută, poziție a trupului şi prin distanța menținută se realizează o cantitate mai**

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

mare de comunicări interumane decât pe orice altă cale.

- Cum să profiți la maxim de gesturile de dezaprobare ale profesorului şi cum să le transformi în gesturi de aprobare şi în... notă maximă.

Dacă nu faci toate acestea, te poți aştepta să pierzi 2-3 puncte care ți se cuveneau, iar atunci întrebarea „De ce am luat 7, când meritam 9 sau 10?" nu-şi are rostul.

C. Încheierea – aduce concluzii şi răspuns la întrebări suplimentare, dacă e cazul.

Îți reamintesc că aceste întrebări trebuie anticipate ÎNAINTE de examen, casă nu ai surprize ÎN examen!

Culmea e că mulți se uită năuci când profesorul le pune o întrebare suplimentară, de parcă:

a) n-ar şti că trebuiau să insiste pe amănuntele de efect şi pe precizările profesorului
b) n-ar fi putut deduce stilul profesorului la de la examen „descifrând" semnalele pe care profesorul le-a dat în vreme ce preda.

Un bun profesor niciodată nu se va limita să asculte pasiv răspunsul tău, ci va căuta să pună întrebări suplimentare, să îți ceară să detaliezi unele părți sau să explici concepte, ori pur şi simplu să răspunzi pe loc la o întrebare privitoare la un aspect străin de subiectele de pe bilet, dar existent în curs.

Pot fi aceste întrebări anticipate? Nu e atât de greu. Sunt multe indicii. Să îți dau un exemplu: o serie de profesori cer elevilor şi studenților **să definească o parte din conceptele** pe care le folosesc în timpul examenului. Dacă un profesor îşi face o practică din această atitudine, nu va fi greu să te gândeşti că şi cu tine va proceda la fel. Ca urmare, din prudență scrie (ori numai schițează) pe hârtie conceptele, ideile, argumentele, demonstrațiile pe care crezi că le-ar putea solicita profesorul, astfel încât să le ai în fața ochilor, gata pregătite.

Un alt exemplu: uneori profesorii repetă aceeaşi întrebare până când un elev sau un student răspunde corect. Ştii ce ai de făcut, nu?

În caz de întrebări suplimentare, anticiparea te poate ajuta să obții un punct sau două în plus.

Mai trebuie să spun că de cele mai multe ori acesta e un miracol pentru cei din jur?

7. Examenul scris şi întrebările lui

Şi aici vom discuta pe scurt câteva din problemele examenului.

Majoritatea examenelor îți impun să tratezi subiectele în anumite perioade de timp, bine determinate. Candidații lipsiți de experiență risipesc timpul, căzând în

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

numeroasele capcane pe care timpul mai întotdeauna le-a întins celor care nu ştiu să îl preţuiască.

Ştii să rezolvi câteva subiecte, chiar dacă mai puţin dificile? Fă-o! Românul are vorba celebră cu vrabia din mână. Iar avantajele sunt deosebite în examen.

Cum îţi împarţi timpul în examen?

Să presupunem că examenul durează trei ore. Ai citit subiectele, ai schiţat repede nişte rezolvări, ai văzut care dintre subiecte ridică probleme mai mari. Ai scris pe ciornă tot ce ţi-a venit în minte, în primele minute, despre acele subiecte – şi toate acestea ţi-au luat 20 de minute. Acum îţi dai seama că, *dacă va fi să rezolvi toate subiectele,* ai avea nevoie, pentru a le transcrie, de 40 de minute. Îţi mai laşi un interval "de siguranţă" de 15 minute. *Îţi mai rămâne aşadar o oră şi 45 de minute ca să cauţi în linişte rezolvările.* Acel timp – şi nu altul – îl vei împărţi în funcţie de dificultatea subiectelor – şi acum cred că ştii ce ai de făcut.

Îţi reamintesc: o lucrare bine scrisă poate să facă minuni: ascunde ce nu ştii şi îmbracă frumos ceea ce ştii, dând impresia generală că eşti foarte bun. Exersează şi vei vedea că aşa e!

E nevoie să exersezi aceste reguli simple şi succesul e asigurat!

Mulţi nu recunosc şi nu aplică aceste reguli. Aplică-le tu! Nu crezi că aici e o şansă imensă?

Cât de mult contează aspectul lucrării? Toţi profesorii îţi spun că foarte mult. Nu pot decât să-ţi confirm: am corectat şi eu sute de lucrări şi, crede-mă, nu e deloc totuna să apreciezi o lucrare scrisă ordonat şi respectiv una scrisă cu picioarele. Care lucrare crezi că primeşte notă mai mare?

Din nou nu e corect? De acord, dar acum ştii ce ai de făcut.

Cum să-ţi faci bine temele ca să eviţi eşecul la examene – cu detalii, exemple des întâlnite de eşecuri „inexplicabile", principii şi sfaturi ca să nu faci greşelile pe care le fac 95% din tineri la examen – îţi pun la dispoziţie **„Secretele succesului ÎN examenee" (prezentare pe site).**

De ce să mergi mereu „la derută" ca până acum?

Crezi că, dacă vei merge mereu şi mereu pe acelaşi drum, vei ajunge în altă parte?

Fii **altfel!** Şi dintr-o dată barierele care te ţin la o palmă de succes vor cădea cu zgomot !!

Ce afli aici:

- cum să îţi stăpâneşti îngrijorarea/emoţiile înainte de examen şi în examen
- cum să ignori informaţiile corecte de cele incorecte (chiar răuvoitoare, derutante) despre cât de „rău" e profesorul la examen
- cum să foloseşti în favoarea ta dorinţa de respect a profesorului

- cum să „cânți pe limba profesorului”
- cum să alcătuiești o **sinteză „beton”**
- cum să știi **exact** când e potrivit să dai un răspuns original și când e mai bine să nu te depunctezi cu mâna ta
- câteva căi simple ca să eviți gândirea negativă, care e responsabilă nu numai de eșecuri, ci și de adevărate drame

- aplicarea legilor psihologiei în timpul examenului (nu o psihologie aridă, ci explicată pe înțeles, cu alte exemple, sfaturi, strategii etc.)
- cum să **ştii** la „oral” ce te va întreba profesorul în examen
- cum să folosești în favoarea ta dispoziția de moment a profesorului (inclusiv pe cea rea, de care mulți se tem, în loc să profite de ea)
- ce e bine de făcut când profesorul e obosit și iritat la examen (unii tocmai aici clachează – află exact ce ai de făcut!)
- cum să profiți de subiectivitatea profesorului (ea există! Dacă nu profiți de ea ca să câștigi 1-2 puncte, riști să **pierzi** 1-2 puncte. Diferența dintre 6 și 9, când știi de 8, atârnă greu, nu?)
- cum să maschezi, la „scris”, ceea ce nu știi prea bine și totuși să îl entuziasmezi pe profesor cu lucrarea ta
- cum să câștigi 60% dintr-un răspuns excelent încă din primele minute ale examenului (oral sau scris) și cum să transformi lipsa de timp în avantaj pentru tine
- ce să faci la examenele de „trecere peste prag” (**capacitate**, **admitere** în facultate – unde e cazul, **rezidențiat**, **definitivat**)
- **ce să faci când nu mai ştii ce să faci.**

Loc pentru succes e pentru toți. Pentru toți care vor cu adevărat. Imaginează-ți doar că:

- profesorul îți dă nota de care ai nevoie (sau mai mare)
- profesorul îți pune exact întrebările pe care le aștepți (pentru că te-ai pregătit pentru ele)
- Tu stabilești nota de la examen
- Tu stabilești dacă mai câștigi 1-2 puncte în plus față de ceea ce știi

Pare ciudat, nu?
Ei bine, eu tocmai asta îți ofer.

Tu, tu, tu ..... „de tine depinde...”, „tu stabilești...”... Pentru mulți toate acestea generează stres – tot mai mare și mai mare pe măsură ce se apropie examenul.

„Secretele succesului ÎN examene” – totul ca să nu mai spui că „nu e dreptate la examen” (că doar cu asta am început această parte a III-a, nu?).

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

„A treia sută" de pagini A4, încă câteva zeci de tehnici secrete, din care îți alegi ce ți-e potrivit pentru a avea succes.
Tot la 8,5 lei sau, dacă vrei tot setul, la 6,25 lei/exemplar.
Înainte tot setul era la 51,4 lei.
ACUM e o promoție care nu va dura mult, o promoție de lansare a produselor de pe un nou site!

PARTEA A IV-A: CÂND NU MAI ŞTII UNDE SĂ PRIVEŞTI...

În drum mi se desfac prăpăstii
Şi-n negură se-mbracă zarea.
Eu în genunchi spre Tine caut:
Părinte, -orânduie-mi cărarea!

Dezleagă minții mele taina…
*(O. Goga – "**Rugăciune**")*

De data aceasta voi prezenta direct o carte de suflet, pentru suflet: „Lumina minții prin Credință".

Câteva rânduri din introducere sunt, cred, edificatoare pentru tonul **încurajator** al lucrării, plin de **soluții de dincolo de noi.**

„Vei vedea cum, luptând cu Credință curată, vei deveni ceea îți dorești și îți este de folos să devii. Întreabă-te în liniștea nopții dacă totuși ceea ce îți dorești e de folos. Aici e singura barieră. Nu știi? Întreabă-L pe Cel care știe răspunsul. Iată ce ne spune Sf. Apostol Iacov: "*De este cineva din voi lipsit de înțelepciune, să o ceară de la Dumnezeu, Cel ce dă tuturor fără deosebire și fără înfruntare;* ***și i se va da.***

Să ceară însă cu credință, fără să aibă nici o îndoială, *pentru că cine se îndoiește este asemenea valului mării, mișcat de vânt și aruncat încoace și încolo.*

Să nu gândească omul acela că va lua ceva de la Dumnezeu" (Iacov 1: 5-7)".

Despre acestea vorbim în **„Lumina minții prin Credință"** **(prezentare pe site)**.
Și despre...

"Descoperă Domnului calea ta și nădăjduiește în El și El va împlini" (Psalm 37, verset 5).

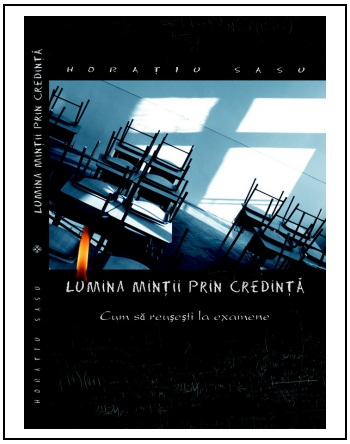
"De aceea vă zic vouă: toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați și primit și le veți avea"(Marcu 11, 24 ***)***

"Cereți și vi se va da; căutați și veți găsi; bateți și vi se va deschide.

Căci orișicine cere ia; cel care caută află și celui care bate i se va deschide" **(**Matei 7,7-8)

Și multe, multe altele....
Iată ce iti arat in **"Lumina mintii prin credinta"**:

© 2010 Horațiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/



- Ce sta in puterea ta sa faci ca sa se indeplineasca promisiunea "cere si ti se va da"
- Care e calea prin care, rugându-te, vei primi ajutor la examene? Sfaturi bine gandite ca sa nu mai ai intrebari!
- **O rugaciune care e mereu ascultata** si care deja a avut efect la elevi si studenti care au reusit la examene zdrobitor de grele. E tot in "Lumina mintii prin Credinta", ca si modul in care poti reusi cu ajutorul ei
- Cum CRED cei care sunt **mereu** ajutati la examene?
- Fa-L pe Domnul Hristos **coleg de banca** - sau, cum spun preotii, "fa-L pe Hristos impreuna-lucrator" - crezi ca ai mai avea nevoie de altceva?
- Vom dezvolta un pasaj scripturistic despre un efect uluitor pe care il are **rugaciunea a doi oameni, facuta corect**. Nu e reclama, ci doar promisiunea lui Dumnezeu.
- Nu mai ai putere? Nu mai ai nadejde? Gaseste exemple care arata clar ca **putem birui chiar si in mijlocul celor mai grele probleme**: ale invatarii, ale examenului... si afla cum transformi un esec rasunator in succes rasunator
- Sa ai doar credinta e suficient ca sa reusesti? Asa spun unii. **Unde gresesc?** Afla ce ai de facut - pentru ca de doua mii de ani rezultatul e acelasi
- De ce nu primim **raspuns pe loc** atunci când ne rugam? Ce avem de facut ca sa mergem fara emotii la examene?
- O **greseala** pe care o fac multi - si apoi se mira ca nu reusesc (cap. al VIII - lea)

CAUTA LUMINA MINTII CA SA VEZI DIFERENTA!

Dumnezeu e milostiv, e gata sa ne dea cele de trebuinta, dar trebuie acel graunte de mustar care sa mute muntii de nelinisti, de intrebari si de emotii pe care le avem. Ceri, dar fara sa crezi? Ceri la nimereala, doar-doar...?

Si ce primesti?

Nu prea multe. Ce-ţi ofer eu?

"Lumina mintii prin credinta" - in trei ore ti se vor risipi spaimele.

Gasesti ce sa faci ca sa fii mereu ajutat acolo unde nu ai putut tu. In trei ore vei sti ce sa faci ca sa mergi fara grija la examen.

Pagini pentru linistea ta.

"Lumina mintii prin credinta" i-a ajutat pe multi, pentru ca a fost creata ca sa ajute.

Acum numai tu iti poti refuza succesul.

Sau poti fi sigur pe el.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

*

* *

Patru cărţi pentru liniştea ta!

Tot ceea ceai nevoie pentru a reuşi la examene!

25 de lei pentru 400 de pagini pentru succesul tău!

Ai de câştigat enorm.

Iar de pierdut ce ai?

Nu uita că îţi ofer şi...

Garantia finala neconditionata

In cartile pe care ti le ofer vei gasi tot ceea ce ai nevoie ca sa reusesti, incat nu o sa vrei sa le mai lasi din mana si nici sa le dai la altii. De aceea iti fac propunerea de GARANTIE FARA DISCUTII: in 15 zile lucratoare te decizi daca te ajuta ceea ce citesti. Daca nu, ai o cale prin care sa iti primesti banii inapoi repede, fara intrebari.

Legea imi cere sa te las 10 zile lucratoare. Eu iti propun 15 zile lucratoare. Daca nu te multumeste ce ai primit, iti restitui banii de urgenta, la cererea ta.
De ce?
Pentru ca nu am nevoie de banii tai, ci de SATISFACTIA TA. E un principiu de fier in marketingul serviciilor – si nu mi-am propus sa il incalc.

In plus din 5000 de cititori ai cartilor mele inca nu mi-a cerut nimeni banii inapoi. Inseamna ca:

- **ar fi ceva adevar in ce scriu pe aici**
- **5000 stiu deja ce sa faca, mai bine decat tine.**

Vrei să ştii exact ce să faci la orice examen, oricât de greu ar fi?

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/

Vrei să obţii întotdeauna rezultatele pe care ţi le doreşti?
Vrei să ştii cum să reuşeşti acolo unde cei mai mulţi au dat greş?
Vrei să ştii de ce au dat greş?

PENTRU LINIŞTEA TA...

Comandă ACUM setul pentru succes la examene, adică:

- **Metode de nota 10 (De ce învaţă alţii mai repede ca mine?!)**
- **Programează-ţi succesul la examene!**
- **Secretele succesului ÎN examene**
- **Lumina minţii prin Credinţă**

CA SĂ ÎŢI CLĂDEŞTI TEMEINIC SUCCESUL !

Horaţiu Sasu
http://www.tanardesucces.ro

Acum eşti sigur pe nota ta.

© 2010 Horaţiu Sasu http://www.tanardesucces.ro/